खुलकर खाओ
फिर भी वजन घटाओ

पूजा मखीजा

खुलकर खाओ
फिर भी वजन घटाओ
eat. delete.

बेस्टसेलर पुस्तक का हिन्दी अनुवाद

पूजा मखीजा
सहयोग गायत्री पहलाजनी

समर्पण

यह पुस्तक उन लोगों को समर्पित है, जिन्होंने जितनी गति से अपना वज़न कम किया, उतनी ही गति से दोबारा वज़न बढ़ा लिया है। वे लोग, जो किसी हद तक सोचते हैं कि वज़न के बढ़ने का संबंध शादी-विवाह से, पुनर्मिलन से, एक आकस्मिक यादगार दिन से या एक कैलेण्डर से है और भोजन को अपना दुश्मन बना लेते हैं। जो परिणामों के संबंध में इतने चिंतित और उत्सुक हैं, वे भूल जाते हैं कि वे कितने विशेष, अद्वितीय और अद्‌भुत हैं।

उन लोगों से मेरा कहना है : आपको इतनी जल्दी क्या है?

विषय सूची

खुलकर खाओ
फिर भी वजन घटाओ

eat. delete.

जनवरी माह की एक सुबह, ठंडी धूप में एथलीटों ने पूरी सड़क को ढ़क लिया। दौड़ का अन्त क़रीब ही दिख रहा था। एक बहुत बड़ा जनसैलाब (मेला) एथलीटों को प्रोत्साहित कर रहा था, जो मुम्बई मैराथन की वार्षिक दौड़ में शामिल होने के लिए इकट्ठे हुए थे। डॉक्टर, वकील, कम्पनियों के अधिकारी, गृहणियां और छात्र सभी अपने जीवन की सबसे बड़ी शारीरिक परीक्षा में भाग लेने के लिए वहां जुटे थे।

कुछ लोगों के लिए यह उस यात्रा का अन्त था, जो उस दौड़ के दिन से महीनों या वर्षों पहले आरंभ हुई थी। कुछ लोग बहुत छोटे कस्बों से आए थे, जहां प्रशिक्षण की बहुत सीमित सुविधाएं उपलब्ध थीं। कुछ लोग बीमारियों से जूझ रहे थे। उनकी प्रेरणा का कारण कुछ भी हो, चाहे वह किसी सीमा में अपने शरीर को झोंक देने की खुशी है या इस जीवन को लक्ष्य को पा लेने की संतुष्टि, सबमें एक चीज़ समान थी। वे पीछे मुड़कर नहीं देख रहे थे कि उनके पीछे कौन आ रहा है। वे आगे भी नहीं देख रहे थे कि कौन उनसे आगे निकल चुका है। वे सिर्फ़ आगे बढ़ रहे थे। लेकिन लाल, टिमटिमाते अंकों वाली घड़ी की ओर नहीं देख रहे थे। जैसे ही उन्होंने सफलता और असफलता के बीच की सीमा फिनिश-लाइन को पार किया, उनका ध्यान छह बड़े-बड़े अक्षरों की ओर गया।

'स-मा-प-न रे-खा'

उन्होंने वह करिश्मा कर दिखाया था। उन्होंने दौड़ पूरी कर ली थी।

यह उनकी जीत थी।

हमारे बचपन में हमें सिखाया जाता था कि दौड़ जीतने के लिए ही होती है। इसका अर्थ सिर्फ़ प्रथम आना है क्योंकि दूसरे स्थान पर रहने वालों के लिए कोई जगह नहीं है। हमें यह नहीं सिखाया गया कि दौड़ पूरी कर लेना या अपनी योजना पर टिके रहना भी अपने आप में एक पुरस्कार है।

इसी तरह, लम्बे समय से स्थायी रूप से वज़न घटाना कोई तेज़ दौड़ लगाना नहीं है। इसे जीते जाने की ज़रूरत नहीं होती। मैराथन दौड़ के समान ही यह तो सिर्फ़ धैर्य की एक यात्रा है। इनमें अंतर केवल यही है कि वज़न कम करने की आपकी यात्रा आपके वांछित लक्ष्य तक जाती है, जिसकी गति आपका शरीर तय करता है। आपका कार्य केवल समापन-रेखा तक पहुंचना है।

मैंने यह पुस्तक लिखने का फैसला इसलिए किया क्योंकि मैं उन लोगों के प्रति बहुत चिन्ता महसूस करती हूं, जो अपने शरीर पर बहुत ज़्यादा समय ख़राब करते हैं। हम अपनी शादी, अपने साथी से पुनर्मिलन, किसी कॉन्फ्रेंस या किसी शुभ अवसर पर सुन्दर दिखने के लिए इतनी जल्दी में होते हैं कि हम पौष्टिक आहार लेने की बात याद ही नहीं रखते और अपने-आप को तनावग्रस्त कर लेते हैं जिससे हमारा वज़न पुन: बढ़ने लगता है। हम अपने शरीर को उसकी अंतिम सीमा तक धकेल देते हैं।

लेकिन जब समय बीतता है, तो अकसर हमारे शरीर को हानि होती है। क्योंकि समय अचानक ही हमारी पाचन प्रणाली, हमारे हृदय, मस्तिष्क, रक्त-प्रवाह, श्वसन क्रिया और ऊर्जा के स्तर से ज़्यादा महत्त्वपूर्ण हो जाता है।

हम वज़न घटाने को समय के विरुद्ध दौड़ क्यों बना लेते हैं? हमें कहां पहुंचने की जल्दी है? या यह विश्वास का प्रश्न है? क्या हम अपने शरीर पर अपेक्षाओं का इतना बोझ

लाद देते हैं क्योंकि हम नियंत्रण से उत्तेजित हो उठते हैं? हम अपने शरीर को बाहरी वस्तुओं से नियंत्रित करने का प्रयास करते हैं क्योंकि हमें अपने शरीर पर विश्वास नहीं होता कि वह भीतर से कोई अच्छा कार्य करने में सक्षम होगा।

यह पुस्तक तुरंत परिणाम देने के दृष्टिकोण के विरुद्ध है क्योंकि वर्षों का लम्बा शोध और उससे भी अधिक महत्त्वपूर्ण, आपका शरीर ही आपको बताएगा कि स्थायी रूप से वज़न घटाने का कोई शॉर्टकट या सुगम रास्ता नहीं होता। यदि आप अपनी पाचन (मेटाबॉलिक) क्षमता बढ़ाना चाहते हैं, यदि आप स्वास्थ्य और कल्याण चाहते हैं, यदि आप अच्छेपन के लिए वज़न घटाना चाहते हैं या आप सिर्फ़ इतना चाहते हैं कि आपका शरीर, उसका ध्यान रखने के लिए आपको धन्यवाद और प्रशंसा के दो शब्द कहे, तो शुरुआत करने और समापन-रेखा के बीच कई वैकल्पिक मार्ग मौजूद हैं और हर व्यक्ति को एक मार्ग ही अपनाना पड़ेगा। हालांकि यह त्वरित-विरोधी(एंटी एक्शन) समाधान है, मैं अभी भी आपको चिकित्सा के मानकों के अनुरूप, निर्धारित समय-सीमा के भीतर, आपके वज़न की समस्या का समाधान करने का उपाय सुझाऊंगी।

मैं नहीं चाहती कि वज़न घटाने की आपकी इस जटिल प्रक्रिया में, आपका भोजन और आपका सामान्य ज्ञान आपके दुश्मन बन जाएं। इस पुस्तक में मैं आपको बताऊंगी कि समापन-रेखा को पार करने के लिए, आप कैसे अपने शरीर को ऊर्जा प्रदान करें। इसके अतिरिक्त मैं आपसे सलाह और रणनीति साझा करूंगी। मैं चाहती हूं कि आप इस प्रक्रिया का पूरा लुत्फ़ उठाएं और इसका भरपूर आनंद लें। आप हैरान होंगे कि आप कितना ज़्यादा खा सकते हैं। आप हैरान होंगे कि आपको कितना अधिक भोजन करना है।

लेकिन अभी तो, अपनी इस व्यक्तिगत यात्रा के आरंभ में, जैसे-जैसे आप इस पुस्तक के पृष्ठ उलटेंगे, मैं चाहूंगी आप गति धीमी रखें और स्वयं की प्रशंसा करनी शुरू कर दें। आप अपनी मां से विरासत में मिली जांघों को मत कोसिए या अपने पिता के मोटापे की प्रवृत्ति को दोष मत दीजिए, आप अपने हर रोमछिद्र की जांच-पड़ताल न करें, जो बहुत बड़े हैं या अपने वक्षों का निरीक्षण न करें, जो बहुत छोटे हैं। आप विशेष रूप से आप ही हैं और आप विशेष रूप से बहुत सुन्दर हैं।

हमारे पास बहुत-सी अपेक्षाएं हैं पूरी करने के लिए। अपने पति या पत्नी से, अपने मित्रों से, अपने काम से, अपने बच्चों से, अपने माता-पिता से, अपने ससुराल वालों से और अपनी ज़िंदगी से। वज़न घटाकर अपनी चिन्ता को दूर भगाएं, मुक्ति की सांस लें, अपने जीवन को गले लगाएं और स्वयं से प्यार करें। आपका शरीर आपका मित्र है। यह आपका वज़न कम करेगा। आपके लिए जो सबसे उत्तम है, यह वही करेगा और जितनी जल्दी आप यह बात महसूस करेंगे, आप उतने ही प्रसन्न और उतने ही हल्के हो जाएंगे।

क्विक-फिक्स

आपके पास मात्र छह सप्ताह हैं अपना 8 किलो वज़न घटाने के लिए और आपका समय शुरू होता है– अप!

दुनिया में हम अकेले नहीं है, जो अपने आप पर दबाव डालते हैं। इसी तरह से वज़न कम करने की मार्केटिंग की जाती है, हर वस्तु समयबद्ध पैकेज में बेची जाती है। यहां

मासिक, साप्ताहिक और वार्षिक पैकेज उपलब्ध हैं, जिसमें आप एक महीने में 5 किलो या 2 महीनों में 10 किलो वज़न घटा सकते हैं। यह क्विक-फिक्स समाधान उन लोगों के लिए है, जो अभी और इसी वक्त वज़न घटाना चाहते हैं। वह भी एक वादे के साथ कि यदि उन्होंने पूरा कार्यक्रम अपनाया, तो उनका जीवन बदल जाएगा

तेजी से वज़न घटाना

यह इस तरह दिखता है :

• तीन सप्ताह में 6 किलो वज़न घटाएं।

• सात दिन की खुराक खुराक।

• मोटापे से तंदुरुस्ती तक : आठ सप्ताह में 'बिकनी-बॉडी पाएं'।

• पांच दिनों में रासायनिक तत्त्वों का असर कम करें।

यह इस तरह लगता है :

• उसका जल्दी से 10 किलो वज़न कम करवाएं। लड़का दो महीनों में न्यूयार्क से दिल्ली आ रहा है।

• पूजा, हम 10 वर्ष बाद फिर से मिल रहे हैं और कॉलेज के बाद मेरे दो बच्चे हो चुके हैं। मेरी मदद करो।

• मैं इस शेप में गोवा नहीं जा सकती। मेरी सबसे घनिष्ठ मित्र(बेस्ट फ्रेंड) की शादी है।

और यह आपको ऐसा महसूस करा सकता है :

चिड़चिड़ा, कमज़ोर, भूखा, उदास, बुझा-बुझा, दुर्बल, कब्ज से ग्रस्त, वंचित और नीरस।

और इसका कारण कुछ भी नहीं है। तेज़ी से वज़न घटाने के मामले में जितना वज़न कम होता है, वह वापस बढ़ जाता है। जब आपका आहार व्यवस्थित नहीं है या जब आप अपने शरीर से अव्यावहारिक अपेक्षाएं पाल लेते हैं, तो अन्तत: इसका परिणाम यह होगा :

यौन-इच्छा में कमी, साइनस की समस्या, बालों का झड़ना, कमज़ोर मांसपेशियां, दौरा, मुंहासे, पित्ताशय का रोग, एनोरेक्सिया नर्वोसा* ब्यूलीमिया**

कुपोषण सम्भवत: मृत्यु का कारण भी बन जाता है।

दूसरे शब्दों में, यदि सिर्फ़ वज़न ही बढ़ा है, तो आप अपने आपको सौभाग्यशाली मान सकते हैं।

मेरे कहने का अर्थ यह नहीं कि सब अंधेरा ही अंधेरा है, किंतु एक आहार-विशेषज्ञ होने के नाते मैं तुरंत समाधान के ख़तरों पर ज़्यादा जोर नहीं दे सकती। यहां तक कि हममें से सबसे बुद्धिमान व्यक्ति भी एक या दो बार शॉर्टकट का शिकार हो चुके हैं और यह केवल

भोजन के संबंध में ही नहीं है। यहां आहार की गोलियां, लाइपोसक्शन, क्रीमें, मसाज, पेय पदार्थ, फैट जलाने वाली मशीनें, ई.एम.एस. (इलैक्ट्रिकल मसल स्टिम्यूलेशन) मशीनें, भूख मिटाने वाले पदार्थ उपलब्ध हैं। यह सूची अन्तहीन है। लेकिन जहां, जिद्दी मोटी जांघों और थुलथुल पेट के लिए तुरंत असर करने वाले, जादुई समाधान मौजूद होते हैं, वहां कई तरह के दुष्प्रभाव भी होते हैं, जिनके बारे में आपको कोई जानकारी नहीं दी जाती। कई बार बड़े नुकसानों के पीछे, छोटे-छोटे अक्षरों में लिखी चीज़ें या चेतावनियां भी होती हैं।

कुछ लोग यह तर्क दे सकते हैं कि सख़्त समय-सीमा एक बहुत बड़ी प्रेरणा होती है, तो दूसरे लोग कहते हैं कि वज़न घटाने के लिए लक्ष्य तय करना एक वास्तविक तरीका हो सकता है। लेकिन कठिन समय-सीमा के साथ, अनिवार्य रूप से असफल होने की भावना जुड़ी होती है क्योंकि हमारा सारा ध्यान उसी पर लगा होता है, जिसे हमने अभी कम नहीं किया है। इसलिए, जब हम एक महीने की बजाय दो महीने में 5 किलो वज़न कम करते हैं, तो हमें निराशा होती है क्योंकि हमने 5 किलो से ज़्यादा वज़न कम नहीं किया, जबकि वास्तव में हमें खुशी होनी चाहिए थी कि हमने 5 किलो वज़न घटा लिया है। अब आपको 5 किलो कम वज़न उठाकर चलना होगा। इसका अर्थ है–हमारे दिल पर 5 किलो वज़न कम हो गया। अब आपको सांस लेने में आसानी हो रही है, आप ज़्यादा तेज़ चल सकते हैं और पहले से बेहतर महसूस कर रहे हैं। इसका जश्न मनाइए। जीवन में बदलाव की सफलता को नापने का एकमात्र तरीका वज़न कम करना ही नहीं है।

मैं यह नहीं कहती कि किसी चीज़ पर कार्य करने की आवश्यकता नहीं है। लेकिन हमें समय-सीमा (डेड लाइन) और लक्ष्यों के बीच के अन्तर को समझना होगा। यानी समय बनाम लक्ष्य। यदि आपकी शादी है और आपको 10 किलो वज़न कम करना है, तो अपने शरीर को थोड़े व्यायाम की आदत डालिए। स्वयं को व्यवस्थित करें और यथार्थवादी दृष्टिकोण अपनाएं। चिकित्सकीय पद्धति भी आपको एक सप्ताह में आधा से एक किलो से अधिक वज़न घटाने की सलाह नहीं देती। अपने ग्राहकों के लिए, मैंने आहार-योजना भी इसी के अनुरूप बनाई है। ऐसी योजना न बनाएं, जिसका पालन करना आपके लिए असंभव हो। आपने जो कुछ भी उपलब्धि हासिल की है, उससे प्रसन्न रहें। और आपका वज़न यदि आप समझदारी से भोजन करते हैं और स्वयं को सक्रिय रखते हैं, तो आप इस लक्ष्य को प्राप्त कर ही लेंगे। इसमें ऐसा उतावलापन भी क्या है?

तुरंत परिणाम विरोधी दृष्टिकोण

तो, हमारा वज़न बढ़ता क्यों है? हम वज़न कम करने में असफल क्यों हो जाते हैं? यदि यह उतना ही आसान है, जितना यह जान लेना कि हमें क्या खाना है और क्या नहीं खाना, तो हम सब अब तक दुबले न हो गए होते। यह बात कोई महत्त्व नहीं रखती कि आप कौन है और कहां से आए हैं। हम में से अधिकांश लोगों के लिए वज़न कम करना, एक व्यापक संघर्ष-सा प्रतीत होता है। संघर्ष, जो वज़न कम करने वाली रेलगाड़ी पर रोलर कोस्टर झूले से चिन्हित कर दिया गया है - वज़न घटाओ।

वज़न बढ़ाओ ...वज़न घटाओ, वज़न बढ़ाओ, इस आशा के साथ कि हम कभी तो विजयी होकर स्वर्ण पदक प्राप्त करेंगे।

लेकिन यह इतना जटिल भी नहीं है और न ही यह संघर्ष है। वज़न रातों-रात नहीं बढ़ता। कुछ निश्चित कारणों से हमारा वज़न बढ़ता है और ऐसा सिर्फ़ हमारे भोजन के कारण ही नहीं होता। शायद इन मुद्दों पर विचार करना ही वज़न कम करने में महत्त्वपूर्ण है।

मेरे लिए इन शब्दों के साथ पुस्तक को शुरू करना बहुत आसान होगा, जैसे पाचन (मेटाबॉलिक), कैलोरी, उबले हुए, सिंका हुआ, भाप से पका हुआ खाना। मुझे इसी का प्रशिक्षण मिला है - पोषण संबंधी परामर्श देना। लेकिन अपने कार्य के दौरान, मैंने पाया कि वज़न कम करने की दिशा में यह सर्वोत्तम उपाय नहीं है। मैं तुरंत ही आपको नहीं बता सकती कि आपको क्या और कैसे भोजन लेना चाहिए। मैं एकदम से कैलोरी-चार्ट पर भी नहीं आऊंगी। न ही बी.एम.आर. गणना या भोजन पकाने की विधि पर सलाह दूंगी। नहीं, इस पुस्तक को आरंभ करने का यह तरीका नहीं है।

वास्तव में, भोजन प्रारंभिक बिंदु बिलकुल भी नहीं है।

क्या आपने कभी इस पर विचार किया है कि आपका वज़न क्यों बढ़ रहा है? वज़न के बढ़ने में भोजन एक महत्त्वपूर्ण घटक है, लेकिन यह कहना कि आपका वज़न इसलिए बढ़ रहा है क्योंकि अनाप-शनाप खाते हैं, तो यह ठीक ऐसा ही है, जैसे यह कहा जाए कि आप बीमार हैं, इसलिए आप स्वस्थ नहीं हैं, लेकिन इतने सारे मामलों में क्या बुख़ार किसी बड़ी समस्या का लक्षण भर नहीं है?

इस संबंध में विचार कीजिए। यदि वज़न बढ़ना सिर्फ़ एक लक्षण हो, तो उस स्थिति में क्या होगा? एक लक्षण इसका नहीं कि हम कैसे खाते हैं, बल्कि इस कारण भी है कि भोजन के प्रति हमारा व्यवहार कैसा है। यह लक्षण इस कारण नहीं है कि हम भोजन पकाते कैसे हैं, बल्कि इस कारण है कि हम भोजन को देखते कैसे हैं। यदि वज़न का कम होना आपकी थाली में पड़े भोजन की अपेक्षा, आपके विचारों से प्रभावित होता है, तो उस स्थिति में हो सकता है कि हम क्यों खाते हैं, यह समझने में हमारी सहायता करें कि आहार के संबंध में हमारी असंख्य कोशिशें बेकार क्यों हो गई हैं। और संभव है, सिर्फ़ संभव है कि वज़न कम करने में हम बार-बार असफल हो रहे हैं, तो शायद इसलिए कि हम केवल भोजन पर ही अपना ध्यान केंद्रित कर रहे हैं।

या केवल यही देख रहे रहे हैं कि हम क्या खा रहे हैं और इसका कारण भी हो कि हम सिर्फ़ उत्तेजना के चलते भोजन कम ले रहे हैं या हम किसी बड़ी समस्या के एक ही हिस्से को देख पा रहे हैं।

'तुरंत परिणाम विरोधी दृष्टिकोण' वज़न कम करने के लिए एक मानसिक-शारीरिक दृष्टिकोण है, जिसे वज़न बढ़ने की समस्या से निबटने के लिए अपनाया गया है ताकि इस समस्या के मूल को समझा जा सके। भारत में शायद यह प्रथम प्रयास है कि जब किसी आहार-विशेषज्ञ ने वज़न कम करने के लिए, मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों से मिली जानकारी के आधार पर यह पुस्तक लिखी हो।

इसके लिए मैंने भारत की सबसे सम्मानित मनोचिकित्सक डॉ. अंजलि छाबड़ा और माइन्डटेम्पल के उनके सहयोगियों तथा एक कुशल पोषण व स्वास्थ्य मनोवैज्ञानिक तारा महादेवन का बहुमूल्य सहयोग प्राप्त किया ताकि आपको आहार एवं वज़न कम करने के

प्रति अपने दृष्टिकोण पर पुन: विचार करने में सहायता मिले।

वज़न कम करने के प्रति 'तुरंत परिणाम विरोधी दृष्टिकोण' में चार घटक सम्मिलित हैं :

मैंने इस पुस्तक को चार खण्डों में विभाजित किया है।

जानकारी

सर्वप्रथम, रोग-निदान। किसी चीज़ से आपका वज़न बढ़ रहा है? दीर्घकालीन बदलावों के लिए, वज़न में स्थिरता सुनिश्चित करने के लिए, हमें वज़न बढ़ने के कारणों को, छिपे हुए कारणों को, समझने की ज़रूरत है। इसके लिए हम शुरुआत करेंगे - आहार के साथ अपने संबंधों को समझने की कोशिश से, अपनी आदतों से, भोजन के प्रति अपने दृष्टिकोण से और जीवन में भोजन के महत्त्व से। उसके बाद आप अपनी कलम उठाएंगे और कुछ परीक्षण करेंगे। (निश्चित रूप से वे नीरस और उबाऊ नहीं होंगे) और देखेंगे कि जब आपको गुस्सा आ रहा हो, तो क्या आप में भोजन करने की प्रवृत्ति दिखाई देती है या आप दु:खी या उदास हो जाते हैं? हम यह भी देखेंगे कि क्या आप वास्तव में वज़न कम करने के लिए तैयार हैं? अन्त में, मैं आपको भोजन के साथ अपने संबंध को परिवर्तित करने के लिए कुछ जानकारी दूंगी और आपको दिखाऊंगी कि आप भोजन की स्वस्थ आदतों के लिए, मानसिक रूप से स्वयं को कितनी शीघ्रता से तैयार करते हैं, ताकि आपको जीवन में दूसरे दिन भोजन से परहेज रखने की आवश्यकता न पड़े।

विश्वास

हमारे द्वारा किए गए भोजन का, हमारा शरीर क्या करता है? आप कैलोरी को कैसे खर्च करते हैं? विश्वास आपको अपने शरीर की आंतरिक क्रियाओं की जानकारी देता है ताकि आप महसूस कर सकें कि यह एक जटिल शानदार मशीन है जो हर समय आपके लिए काम करती रहती है। आपको अपने शरीर में विश्वास को बढ़ाने में सहायता करता है ताकि आप इस संबंध में निश्चित हो सकें कि यदि आप भोजन कर रहे हैं और सही ढंग से दिनचर्या का उपयोग कर रहे हैं, तो कोई कारण नहीं कि आप अपने लक्ष्य को प्राप्त न कर सकें।

निवेश

निवेश आपको पोषण से संबंधित ‘उपकरण’ देगा, जिससे आपको वज़न कम करने में सहायता मिलेगी। इसमें पोषक आहार लेना, आहार-योजना तथा कुशलतापूर्वक भोजन करने के तरीकों के संबंध में ढेरों जानकारी भी शामिल है।

समापन

आपने शुरुआत की और बीच में अटक गए तो? पहले दिन सब ठीक था, लेकिन दसवें दिन सब कुछ अव्यवस्थित हो गया। समापन में, हम आपको गतिशीलता प्रदान करने के लिए प्रोत्साहित करते रहेंगे। आपके सही मार्ग पर बने रहने के लिए मैंने अपने ग्राहक तथा पोषण एवं स्वास्थ्य मनोचिकित्सक के साथ कार्य करके आपके लिए एक नीति तैयार की है। मैं आपको पोषण संबंधी परामर्श भी देती रहूंगी कि आप कैसे अपने नए शरीर का भरण-पोषण करें कि उम्र भर आपके शरीर का आकार अच्छा बना रहे। विजय आपकी उम्मीदों से कहीं अधिक आपके पास खड़ी है।

जब वज़न कम करने की बात होती है, तो मैं चाहती हूं कि आप स्वयं पर वैसे ही गौरवान्वित महसूस करें, जैसे कि कोई मैराथन धावक फिनिश-लाइन को पार करने पर महसूस करता है। अगर आप यहां मात देने, जीतने, प्रतिस्पर्धा करने या तुलना करने के लिए हैं, तो आप अपने को रोगों, शरीरों और समय-सीमाओं के ख़िलाफ़ तौल रहे हैं, जो आपके नहीं है। मैं यह नहीं चाहती कि आप पीछे मुड़कर देखें। भूल जाइए कि कौन आपको पीछे छोड़ने वाला है, भूल जाइए कि कौन आपके आगे निकल चुका है। आपका कार्य है दौड़ को पूरा करना। आप कार्य को अन्जाम देने वाले बनें-फिनिशर। यही आपकी जीत होगी।

–पूजा मखीजा

---

*–एनोरेक्सिया नर्वोसा एक खाने से संबधित विकार है, जिसमें इन्सान ज़्यादा ज़्यादा भोजन खाता है, फिर भी उसका वज़न घटता जाता है।

**—ब्यूलीमिया – ज़्यादा खाने और खाना उगल देने की समस्या।

K N O W
जानकारी

भोजन और आप

मैं, घी और स्वयं मैं

आप इससे बच नहीं सकते हैं। आप जहां कहीं भी जाएंगे, यह वहीं मिलेगा। यह अंतर्राष्ट्रीय फूडचेन के रूप में, नए बने मॉल्स में मिलता है। यह होम-डिलीवरी करने वाले रेस्तरां में भी मिलता है जहां आप एक फोन घुमा कर अपना ऑर्डर करते हैं और वे आपके द्वार पर खाना पहुंचा देते हैं। यह टी. वी. पर दिखाया जाता है, यह आपकी फिल्म के टिकट के पीछे होता है, यह आपके चेहरे पर दिखाई देता है, जब आप स्टेशन की ओर जा रहे होते हैं या जब आप टैक्सी को बुलाते हैं। चलिए इसका सामना करते हैं। भोजन हर जगह है।

यदि यह हमारे चेहरे पर नहीं होता, तो हमारे दिमाग़ में ज़रूर होता है। क्या आपने कभी ध्यान दिया कि हमारा जीवन भोजन के कितना इर्द-गिर्द घूमता है? हम अपनी ऊर्जा का एक बहुत बड़ा हिस्सा इसी सोच में बर्बाद कर देते हैं। जब हम लंच करते हैं, तो 'डिनर' में क्या खाना चाहिए, इसकी चर्चा करते हैं। हम शहर से बाहर लम्बी यात्रा की योजना बनाते हैं, सिर्फ़ इसलिए कि सड़कों के किनारे बने ढाबों पर दुनिया के सबसे लज़ीज़ कबाब का लुत्फ़ उठा सकें। हम फूड रियलिटी शो 'कुकरी शो' देखते हैं, विदेशी चीज़ें ख़रीदते हैं और दुनिया के सबसे अच्छे व्यंजनों पर पैसे खर्च करते हैं। आप मुझे ग् गलत न समझें - यह दुनिया के विभिन्न व्यंजनों (रेसीपीज) के संबंध में एक मज़ेदार अनुभव हो सकता है, किन्तु यह वास्तव में हमारा वज़न कम करने में कोई सहायता नहीं करता।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, वर्ष 2008 में विश्व के लगभग 1.5 अरब वयस्क लोग (20 वर्ष या उससे ऊपर) अधिक वज़न के थे, जिनमें 20 करोड़ से अधिक पुरुष और 30 करोड़ से अधिक महिलाओं का मोटापे के लिए इलाज किया गया - एक ऐसी घटना जिसके बारे में कभी सुना भी नहीं गया था, जबकि इसके सौ वर्ष पूर्व एक विडम्बना के रूप में समस्या यह थी कि यहां पर्याप्त भोजन भी उपलब्ध नहीं था।

सच कहें तो, वज़न कम करना इतना कठिन कभी नहीं है तो इतना आसान भी नहीं है। हर व्यंजन जो तेल से लबालब होता है, उसे का पौष्टिक व चर्बी-रहित संस्करण के रूप में भी पकाया जा सकता है। डायबिटीज के रोगियों, दुग्ध शर्करा बरदाश्त न कर सकने वाले लोगों और शाकाहारी लोगों के लिए, विशेष आहार उपलब्ध है और जैविक भोजन भी मौजूद है, जिसमें कोई एम. एस.जी..*, एडिटिव या प्रिज़र्वेटिव नहीं होते। यहां कई तरह के जिम, वज़न घटाने के केंद्र, आहार-विशेषज्ञ, व्यायाम की कक्षाएं, जॉगिंग ट्रैक और अनगिनत खाद्य उत्पाद(खाने वाली चीजें), तेल और घी की कम्पनियां भी हैं, जो आपके वज़न बढ़ने से अपने व्यापार में बढ़ोतरी करती हैं।

फिर ऐसा क्यों है कि हममें से अधिकांश लोग वज़न कम करने के लिए जूझ रहे होते हैं? हम क्यों बार-बार इसमें असफल होते हैं? क्या यह समस्या भोजन के प्रति हमारे दृष्टिकोण में छुपी हो सकती है? क्या हम इसे पौष्टिकता और ऊर्जा के स्रोत से भी अधिक मान लेते हैं? क्या हम भोजन से अपने संबंध को, अपने जीवन के अन्य संबंधों का विकल्प मान लेते हैं? ऐसा भी हो सकता है कि हम भोजन को, उसकी योग्यता से अधिक महत्त्व देते हैं।

यदि भोजन से हमारे संबंध जटिल हैं, तो वज़न कम करना भी हमारे लिए मुश्किल

होगा। अगर हम भोजन को बैसाखी की तरह इस्तेमाल करेंगे, जिसे हम भावनात्मक संकट में प्रयोग करते हैं और कोसते हैं। हमें भोजन को इतना महत्त्व भी नहीं देना चाहिए कि वह हमारे आने-जाने और व्यवहार पर प्रभावी हो सके। चलिए खोजते हैं कुछ ऐसे साधारण संबंधों को जो हममे से अधिकतर लोगों के भोजन के साथ रहे होंगे।

चलिए, हम कुछ ऐसे साझा संबंधों की तलाश करते हैं, जो हममें से अधिकांश लोगों के हमारे भोजन के साथ रहे होंगे। मेरा सबसे पहले इसका ज़िक्र करने का कारण यह है कि मैं विश्वास करती हूं कि जब तक इन संबंधों की देखभाल प्रभावपूर्ण ढंग से नहीं की जाती, तब तक दुबले-पतले होने की संभावना भी कम होती रहेगी। हालांकि, ज़्यादा उम्मीद तो यह है कि किसी स्तर पर इन अध्यायों में वर्णित हर चीज़ आप पर लागू होगी और सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि देखें, ये संबंध कितने मज़बूत होते हैं, ताकि आप वज़न कम करने के लिए बेहतर तरीके से तैयार रहें। और आप वज़न कम कर लेंगे, यदि आप भोजन को एक लक्ष्य की तरह इस्तेमाल करने की अपेक्षा उसे अपने जीवन की यात्रा में एक ईंधन की तरह प्रयोग करें।

भोजन–मनोरंजन के एक साधन के रूप में

भोजन एक नई सामाजिक लोकप्रियता है। हम अपने मित्रों से सैर के समय, फिल्मों या अन्य प्रदर्शनों के लिए उस तरह से नहीं मिलते, जैसे हम खाने के मेज पर मिलते हैं। हम ऐसे युग में रह रहे हैं, जब योजना बनाना आरक्षण बनाने के समान हो चुका है। हम व्यंजन बनाना सीखते हैं, सामग्री के संबंध में पता लगाते हैं और उसे पूरी दुनिया और आधुनिक पाककला में आजमाते हैं क्योंकि यह हमारी पहचान बन चुका है। होटल के डायनिंग टेबल से लेकर एक किनारे बने 'बार' तक भोजन मनोरंजन का एक साधन बन चुका है और एक शानदार भोजन को खाना व खिलाना एक रचनात्मक लक्ष्य बन चुका है जिसकी ज़ि जिम्मेदारी सजे-धजे प्रतिष्ठित 'शेफ' के हाथों में होता है।

यहां मौजूद सबसे जटिल संबंधों में भोजन भी एक है। ऐतिहासिक और सांस्कृतिक रूप से भोजन और सामाजिक वार्तालाप आपस में बहुत गहरे जुड़े हुए हैं। हमने भोजन को हमेशा एक उत्सव मनाने, किसी को याद करने, सुविधा, प्रेम और साथ-साथ शोक व्यक्त करने के एक तरीके के रूप में प्रयोग किया है और हम हज़ारों वर्ष से ऐसा करने को बाध्य हैं। हमारी सबसे प्रिय स्मृतियां संभवत: हमारी दादी मां के हाथों से बने दही-बड़े से जुड़ी हुई हैं या मां द्वारा हमारे लिए पकाए गए पहले 'हलवे' से संबंध रखती हैं। इस संबंध को समझ पाना या उससे अलग हो पाना आसान नहीं है।

मैं यह नहीं कह रही कि आप अपने मित्रों से या पारिवारिक सदस्यों से खाने की मेज पर न मिलें। दरअसल वजन कम करने के लिए जरूरत है आपके सामाजिक बातचीत के ढंग में बदलाव लाने की। यदि आप भोजन को किसी फिल्म या अन्य 'शो' के समान ही मनोरंजक मूल्य दें या अगर भोजन आपका समय काटने का तरीका है, तो आपका शरीर हृदय रोग, जठ रोग (ग्रेस्ट्रोस्टिनल) संक्रमण, अम्लता (एसिडिटी), सूजन, मधुमेह और मोटापे के रूप में आक्रमण करेगा।

यह एक प्रमाणित सत्य है कि हम दूसरों की उपस्थिति में अधिक खाना खा लेते हैं।

सामाजिक दबाव हमें बेतहाशा पीने और हमारी क्षमता से अधिक सेवन करने को लिए बाध्य कर देते हैं। विवाहोपरांत महिलाओं का वज़न क्यों बढ़ जाता है? किए गए अध्ययन सुझाते हैं कि नवविवाहित महिलाएं अपने पतियों के साथ भोजन करती हैं, जिनकी भूख बहुत ज़्यादा होती है और वे अवचेतन में कहीं उनकी बराबरी करने लगती हैं।

अपने सामाजिक जीवन में भोजन के महत्त्व को कम कर दें। इसे किसी सीमा तक निश्चित रखें। एक बढ़िया और महंगे रेस्तरां में दोपहर के भोजन की छुट्टी कर दें। इसकी अपेक्षा, अपने मित्रों के साथ बैठकर कॉफी का मज़ा लें, इससे आप कम खाएंगे। अपने रिश्तेदारों या मित्रों को रात्रि भोजन की अपेक्षा चाय पर आमंत्रित करें। यदि आपके बच्चे हैं, तो अपने मित्रों से उनके बच्चों के साथ मिलें और किसी बाग-बगीचे में इकट्ठे हों। यदि आप किसी अन्य से मिलना चाहते हैं, तो ड्रिंक्स या 'डिनर' पर जाना भूलकर, बाऊलिंग या सिनेमाघर चले जाएं।

आप जानते हैं, आप यहां क्या कर रहे हैं? आप एक जैसे लोगों से मिल रहे हैं, उनके साथ उतना ही समय व्यतीत कर रहे हैं और इस प्रक्रिया में वज़न कम कर रहे हैं। एक 'डिनर' 90 मिनट का समय लेता है। चाय या कॉफी भी इतना ही समय लेती हैं। 'डिनर' से हम जो कैलोरी प्राप्त करते हैं, उससे कम से कम 1200 अतिरिक्त कैलोरी मिलती है। और कॉफी या चाय पर? अगर, आपने मीठी क्रीम के साथ-साथ, हाई-कैलोरी पेय का ऑर्डर नहीं दिया है, तो आप 100 या 150 से अधिक कैलोरी का उपयोग नहीं करेंगे। आपने अन्तर देखा? मैं यह हिसाब-किताब नहीं लगा रही कि आपने इसमें कितने पैसों की बचत की।

भोजन के अलावा गतिविधियां

पैदल चलना
फिल्में, नाटक, संगीत-समारोह (हानिकारक भोजन और मीठे पेय के बिना)
पार्क या समुद्र-तट पर खेलना,
चाय-कॉफी
स्पा डेट (मैनिक्योर, पैडिक्योर, मसाज)
शॉपिंग
बाऊलिंग
वीडियो गेम्स
मनोरंजन पार्क
संग्रहालय, कला दीर्घाएं(आर्ट गैलरी), विशेष आयोजन

अपनी डायरी को पुनः व्यवस्थित करें

मैं कितनी बार भोजन को मनोरंजन की तरह इस्तेमाल करता हूं?........./ प्रति सप्ताह

मैं कितनी बार भोजन-रहित या कम भोजन वाली गतिविधियों के साथ लोगों से मिलता-जुलता हूं?................/प्रति सप्ताह

भोजन–एक छुटकारे के रूप में

हम सभी यहां उपस्थित हैं। हमने अन्तहीन रूप से, जीवन की समस्याओं का समाधान, आलू से बने सामानों में तलाश किया है। हमने पकौड़ों के ढेर में भी ईश्वर को खोजा है। हमने स्वादिष्ट चॉकलेटों में जीवन का वास्तविक अर्थ पाने की कोशिश की है।

जब यह निरन्तर और बहुत अधिक मात्रा में किया जाता है, तो बिना हमारे महसूस किए भावनात्मक भोजन हमारे वज़न, स्वास्थ्य और कुल मिलाकर खुशहाली को प्रभावित करता है। भोजन को हमारी भावनाओं से बचाने के रूप में इस्तेमाल करना एक आजमाया हुआ तरीका है जो यह निश्चित करता है कि हम पुन: अपने सही आकार को प्राप्त नहीं कर पाएंगे। यह ऐसी आदत है जिसे छोड़ पाना बहुत कठिन है।

'इमोशनल ईटिंग' के संबंध में एक सामान्य मिथक यह है कि यह नकारात्मक भावनाओं से उत्पन्न होती है। जब लोग तनाव के दौरान भोजन की ओर आकर्षित होते हैं अथवा जब वे अकेले हों, दु:खी हों या उदास हों। वे प्रेम, उत्तेजना और खुशी में भी ऐसा ही महसूस करते हैं। याद कीजिए कि आपके दादाजी एक अच्छा बच्चा बनने पर आपको चॉकलेट इनाम में देते थे या फिर आपकी मां तब आपकी पसंदीदा डिश बनाकर आपको खिलाती थी, जब आप परीक्षाओं में अच्छा प्रदर्शन करते थे। अध्ययनों* से पता चला है कि 'इमोशनल ईटिंग' एक ऐसा व्यवहार है, जो हमने सीखा है, जिसके माध्यम से हम खुशी या दु:ख के क्षणों में एक ही प्रकार का खाना ग्रहण करने की आदत अपने भीतर विकसित कर लेते हैं।

कुछ विशेष आहार ऐसे बने होते हैं कि उनका प्रतिरोध करना कठिन होता है। उदाहरण के लिए, चॉकलेट में 'मूड' ठीक करने की क्षमता होती है, जो इसी तरह की भावना उत्पन्न करता है जैसी आप तब महसूस करते हैं जब आप किसी के प्यार में गिरफ्तार हों या दुनिया के शीर्ष पर हों। ऐसे विशेष खाद्य पदार्थों में प्राकृतिक रूप से या मनुष्य द्वारा निर्मित केमिकल होते हैं, जो आपको प्रसन्न रखते हैं। आपका मस्तिष्क उस आहार का संबंध 'खुशी' या 'उत्सव मनाने' से जोड़ लेता है और अगली बार जब आप उस खाद्य पदार्थ को लेते हैं, तो आप में ठीक वैसी ही भावना उत्पन्न होने लगती है।

'इमोशनल ईटिंग' अर्थहीन है क्योंकि जो तीव्रता आप चॉकलेट या किसी अन्य पसंदीदा पदार्थ से प्राप्त करते हैं, ठीक वही तीव्रता आप एक या दो घंटे बाद तब महसूस करते हैं, जब आपके शुगर का स्तर नीचे हो जाता है। यही कारण है कि कुछ मामलों में, अधिक भोजन करने से, आपको खाना आरम्भ करने की अपेक्षा अच्छा नहीं लगता। आप अधिक खाने से, खाने के प्रति अपराध भाव भी महसूस करने लगते हैं और कभी-कभी भोजन को फिर से उस अपराध भाव से निबटने के लिए एक तरीके के रूप में इस्तेमाल

करते हैं। यह एक ऐसा चक्रव्यूह है, जिसमें यह पता नहीं चलता कि आपको कौन-सी बात परेशान कर रही है।

कहा जाता है कि जीवन में बदलाव के अतिरिक्त कुछ भी स्थायी नहीं है। वर्तमान समय में, आप कह सकते हैं कि जीवन में तनाव के अलावा कुछ भी शाश्वत नहीं है। हमेशा यही होता रहेगा। चॉकलेट तथा समोसा खाने से भी हमारे तनाव को दूर भगाने में कोई सहायता नहीं मिलने वाली है।

और अब कोई अच्छी ख़बर! यदि 'इमोशनल ईटिंग' को अच्छा व्यवहार माना जाता है, तो आप इसमें संशोधन कर सकते हैं। यह ऐसा ही है, जैसे आपकी समस्याओं से निबटने के एक तरीके में भोजन के बदले किसी और चीज़ का उपयोग किया जाए। एक मामला देखें। अपने वज़न की समस्या से परेशान मेरे एक मित्र साहिल ने सदमा देने वाले ब्रेकअप से बचने के लिए, प्रतिदिन एक घंटा दौड़ना आरम्भ किया, क्योंकि उसके पास दो विकल्प थे–या तो वह शराब पीकर उस लड़की के बारे में सोचते हुए पागल हो जाए या वह अपनी भावनात्मक तीव्रता को समाप्त करने के लिए कोई अन्य तरीका ढूंढे। और उसका वज़न 30 किलो कम हो गया।

परेशान हैं? नहीं। तो फिर उत्तेजित हैं? नृत्य के लिए चले जाइए। उदास हैं? अपने किसी मित्र को बुलाकर उससे बातचीत कीजिए। वज़न कम करने और दुबारा वज़न बढ़ जाने के बीच का अन्तर कभी-कभी बहुत कम हो जाता है, जैसे कि आप अपने जीवन के उतार-चढ़ाव से निबट रहे हों। इमोशनल ईटिंग के बारे में जानना कोई आसान प्रक्रिया नहीं है, लेकिन यह संभव है कि यह अपने आसपास घट रही घटनाओं के बारे में सचेत कर आरम्भ होती है। आपको शारीरिक भूख और भावनात्मक भूख के बीच के अन्तर को समझना पड़ेगा और उन कारणों की पहचान करनी होगी, जो आपको भूख न होने पर भी खाने के लिए उकसाते हैं।

अगले अध्याय में मैं आपकी जांच करूंगी कि क्या आप 'भावनात्मक रूप से भोजन करने वाले' हैं और जब इस स्थिति में भोजन के लिए आपकी इच्छा होने लगे, तो आपको क्या करना चाहिए। यदि भोजन करना ही आपकी भूख का उपाय है, तो भोजन के साथ आपके संबंध का इलाज करना ही सबसे अच्छा तरीका है।

भोजन–आपके बॉस के रूप में

भोजन के साथ यह रिश्ता शायद सबसे कटुतापूर्ण हो सकता है। एक बॉस के रूप में, खाने की लत के रूप में, भोजन के साथ यह समस्या हो सकती है कि भोजन के साथ हमारे संबंध इतने मधुर न रहे हों। इसका संबंध नियंत्रण से है और 'कौन' या 'क्या' से संबंधित है। हम सुबह उठकर भोजन खाते हैं, भोजन के बारे में सोचते हैं, भोजन पकाते हैं, भोजन के बारे में बात करते हैं और भोजन के सपने देखते हैं, हम इसके लिए समय, ऊर्जा, संसाधन और भावनाएं समर्पित करते हैं। हम बहुत ज़्यादा खाना खाते हैं और कई बार आराम से पेट भरने की स्थिति से भी ज़्यादा खा लेते हैं। चुस्त-दुरुस्त रहने के लिए भोजन करना बहुत अच्छी बात है, लेकिन हमें ऐसी स्थिति में कभी अपने-आपको नहीं डाल लेना चाहिए, जहां भोजन तय करें कि हम कैसे कार्य करे और हम कैसे दिखें। हम इस जानकारी की सचाई का

सामना नहीं करना चाहते कि हर डाइट जो हम लेते हैं, वह इसके सामने शक्तिहीन हो जाएगी।

मेरी ग्राहक लैला के जीवन में भोजन का वर्चस्व था। उसका वज़न 103 किलो था और उसके जीवन पर उसकी इच्छाओं का राज चलता था। वह वास्तव में ही भोजन के अधीन हो चुकी थी। जहां भोजन चाहता, उसे ले जाता। उसके विचारों पर खाना खाने, पकाने और ख़रीदने का जुनून सवार था। एक बार तो वह 200 किलोमीटर गाड़ी चलाकर अपनी पसंद का बटाटा बड़ा खाने गई थी। उसे प्री-डायबिटीज़ (मधुमेह) थी और वह एक समय में कुछ सीढ़ियां ही चढ़ सकती थी। वह ख़रीदारी से घृणा करती थी, क्योंकि कोई भी ड्रेस उसे 'फिट' नहीं आती थी। लेकिन यहां समस्या केवल बढ़े हुए वज़न की नहीं थी। यदि भोजन ही आपको नियंत्रित करने लगे, तो क्या आप ऐसा जीवन जीना चाहेंगे?

भोजन की लत एक बुरी आदत है, दूसरी लतों की तरह। यह एक व्यक्ति की भलाई के लिए बहुत नुकसानदेह है। यदि इसका इलाज न किया जाए तो भोजन आपके जीवन का ही नहीं, बल्कि आपके स्वास्थ्य का भी मालिक बन बैठेगा और इससे मधुमेह, हाई कॉलेस्ट्रॉल, हृदय रोग, अनिद्रा, अवसाद, उच्च रक्तचाप, किडनी की समस्या और सदमे जैसी बीमारियां हो सकती हैं। हालांकि यह चेतावनी उन लोगों के लिए नहीं है, जो भोजन के सामने असहाय होते हैं, लेकिन अगर आपको यह लगता है कि यह ऐसा रूप ले लेगा, जिससे आप बच नहीं सकते, तो इस समस्या का समाधान बहुत ज़रूरी है। अगले अध्याय में हम यह अनुमान लगाने का प्रयास करेंगे कि क्या आप अपनी प्रबल इच्छाओं के नियंत्रण में हैं? और आपको बताएंगे कि अपने इस बॉस से आप कैसे छुटकारा पाएं।

भोजन–लालच के रूप में

आप अपने काम पर जा रहे हैं या विंडो शापिंग कर रहे हैं, अचानक पांच मिनट के बाद आपका चेहरा मीठेपन और चिकनाई से भरपूर आइसक्रीम में डूबा नज़र आता है या आप चिपचिपा चॉकलेट खाते दिखाई देते हैं या फिर मसालेदार आलुओं से भरा समोसा खा रहे होते हैं। आप यह भी नहीं जानते कि यह कैसे हो गया। क्या यह ताज़ा कुरकुरे कोन की शानदार खुशबू थी, जिसने आपको यू-टर्न लेने को मजबूर किया? या यह छह फुट के उस पोस्टर का असर था, पिघले हुए चॉकलेट में डूबा, खुश दिखाई देता किसी का चेहरा था जिसने आपको आकर्षित किया या आप उस समोसे पर दया कर रहे थे, जो बिलकुल अकेला पड़ा हुआ था। हो सकता है, इन चीज़ों को खाने के आपके निर्णय के पीछे इन निर्दोष लगने वाले कारकों की महत्त्वपूर्ण भूमिका हो। या फिर हो सकता है कि आप ही बहक गए हों, अपनी खाने की इच्छा के कारण।

हम में से कई लोगों के वज़न घटाने के लिए संघर्ष करने का कारण यह है कि हमारे आसपास का वातावरण हमें समर्थन नहीं देता। हर व्यक्ति, जो अपने वज़न पर निगाह रख रहा है, उसके पीछे ऐसा कोई व्यक्ति है जो ऐसा नहीं करता। कई बार हमें लगता है कि वज़न कम करने के प्रयास में हम अकेले ही खड़े हैं। एक ऐसी दुनिया में, जहां हमारे सहकर्मी, हमारे वज़न कम करने के नए आहार को अपनाने के दूसरे ही दिन पिज्ज़े का ऑर्डर दे रहे हैं या हमें किसी शादी का निमंत्रण मिला है, जहां मुंह में पानी लाने वाली,

तेल में तैरते शोरबे में तरबतर पनीर पक रहा है।

विज्ञापन इस स्थिति को और भी बदतर बना देते हैं। टेलीविज़न पर वे बर्गर कितने लजीज दिखाई देते हैं, जिनसे पनीर और पीली चटनी (मेयोनेज़) बाहर टपकते नज़र आते हैं। आपका मुंह पानी से भर जाता है। आपकी भूख अचानक बढ़ जाती है। स्क्रीन पर लिखा 'हेल्पलाइन' नम्बर आपको हानिकारक निर्णय लेने पर मजबूर कर देता है। विज्ञापनों में जिस अन्दाज में ये उत्पाद आपको बेचे जा रहे हैं, वह एक कला और एक विज्ञान है। इस क्षेत्र में कई लोग हैं, जिन्होंने ग्राहकों के व्यवहार को जानने-समझने के लिए अपना पूरा जीवन समर्पित कर दिया है। कई देसी व विदेशी कम्पनियां अपने उत्पाद बेचने के लिए किसी भी स्तर पर जाकर आपको लुभा सकती हैं, जिससे आप उनके उत्पाद ख़रीदें। वे इसके लिए झूठे व आधारहीन बातों का भी सहारा लेती हैं।

उनकी पैकिंग इतनी चमकदार और चटकीली होती है कि आप सहज ही उनकी ओर आकर्षित हो उठते हैं। कैश रजिस्टर के बिलकुल सामने चॉकलेट सजाकर रखे जाते हैं ताकि आप आवेश में उन्हें ख़रीद लें। जंक फूड निचली शेल्फ पर रखे जाते हैं ताकि बच्चे, बिना अभिभावकों की जानकारी के, उन्हें उठाकर ख़रीदारी की टोकरी में डाल सकें। कुछ ब्रांड तो सीधे बच्चों को अपनी बिक्री का लक्ष्य बनाते हैं, ताकि वे अपने माता-पिता को तब तक तंग करते रहें, जब तक कि उन्हें वे उन चीज़ों को दिला नहीं देते और घर में पड़ा जंक फूड वहीं पड़ा रहता है।

क्या मोटापा छुआछूत की बीमारी है?

क्या कोई मोटा-ताज़ा वायरस भी होता है? कई शोध सुझाव देते हैं कि आप जिन लोगों को जानते हैं या जो आपके मित्र हैं, उनके मोटापे का प्रभाव भी आप पर पड़ता है। वर्ष **2007** में, हॉर्वर्ड मेडिकल स्कूल के शोधकर्ताओं ने खोज की कि यदि एक व्यक्ति का कोई समलिंगी मित्र, जो मोटापे से ग्रस्त है, तो आपके मोटापा ग्रस्त होने के अवसर **57%** बढ़ जाते हैं और बेहद निकट मित्रों के कारण, मोटापे की संभावना तीन गुना बढ़कर **171** फीसदी हो जाती है।

शोधकर्ताओं ने यह सिद्धांत प्रतिपादित किया है कि हमारे आसपास के लोग जब और मोटे होते हैं, तो हम विशेष रूप से वज़न कम करने के अर्थ के बारे में अपनी धारणा भी बदल लेते हैं। इसलिए, यदि हमारे इर्द–गिर्द के लोगों का वज़न बढ़ रहा है, तो यह स्वीकार किए जाने वाले हमारे मानकों को भी प्रभावित करता है। हालांकि इसका यह अर्थ नहीं है कि हम अपने उन मित्रों से परहेज करें, जिनका वज़न बहुत ज़्यादा है, बल्कि इसका अर्थ यह है कि हम ऐसे लोगों की संगत में रहें, जो स्वस्थ हैं और अपने खानपान पर पूरी नियंत्रणात्मक नज़र रखते हैं ताकि हम उनसे प्रेरणा ले सकें। *

आपकी आंखें बन्द कर लेने और मोटापे के लक्षणों को नजरंदाज करने के बावजूद यहां ऐसे लोग मौजूद हैं जो आपका ध्यान इस ओर दिलाते रहेंगे। अगली बार जब आप किसी रेस्तरां या कॉफी हाऊस में ऑर्डर करें, तो ध्यान से देखें। यदि आप साधारण कॉफी के लिए कहते हैं, तो आपसे पूछा जाएगा कि क्या आप 'फ्लेवर' वाली कॉफी लेंगे? ...या आप सिर्फ़ 20 रुपए और देकर कॉफी के बड़े कप का ऑर्डर देंगे? यदि आप फोन पर, घर पर खाना मंगवाने के लिए ऑर्डर करते हैं, तो एक संभ्रांत महिला आपसे पूछेगी कि आप 'सिंगल चीज़' चाहते हैं या 'डबल चीज़'? (आप तब भूल जाते हैं कि आपके पास 'बिना पनीर' का विकल्प था)। यह स्वाद में इज़ाफा तो कर सकता है, साथ ही साथ क़ीमत में भी बढ़ोतरी कर सकता है। लेकिन अगर आप खाद्य पदार्थ का आकार बढ़ाते हैं और ज़्यादा फैट वाले आहार शामिल करते हैं, तो स्वाभाविक रूप से कैलोरी में भी बढ़ोतरी होगी।

होल-वीट पास्ता या मफिन्स के उत्पादन में, कुछ निर्माता अपेक्षाकृत आटे का बहुत कम मात्रा में उपयोग करते हैं, लेकिन अधिक से अधिक वस्तुओं में वे 'होल-वीट आटे' के प्रयोग का प्रचार करते हैं और आप सोचते हैं कि आप एक स्वास्थ्यकारी मफिन्स का उपभोग कर रहे हैं, जबकि ऐसा होता नहीं। यह 'स्वस्थ भोजन' के रूप में वर्गीकृत उत्पादों की एक पूरी श्रृंखला के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

हमेशा याद रखें कि आपको बहकाया जा रहा है।

तो, आप इस जानकारी का क्या करते हैं? यदि आप वज़न कम करने का प्रयास कर रहे हैं (हममें से अधिकांश ऐसा कर रहे हैं, तो आपको वज़न कम करने की इस प्रक्रिया में आने वाली रुकावटों के प्रति जागरूक रहने की भी आवश्यकता है) मैं चाहती हूं कि आप इस तथ्य के प्रति पूर्णत: चैतन्य रहें कि डाइटिंग करने का वातावरण बहुत कठोर हो सकता है, बेशक इससे निबटने के उपकरण या उपाय इतने कठोर न हों। लेकिन यहां सब कुछ बहुत कठिन या निराशाजनक हो, ऐसा भी नहीं है। प्रत्येक तैलीय व्यंजन में लो-फैट होता है। आज पहले की अपेक्षा कहीं ज़्यादा स्वास्थ्यकारी व्यंजन मौजूद हैं। व्यायाम करने के कहीं ज़्यादा विकल्प हमारे पास हैं। हम पहले से कहीं अधिक स्वास्थ्य के प्रति सजग वातावरण में रहते हैं, इसलिए वज़न कम करना, यदि बहुत कठिन न हो, तो इतना आसान भी नहीं है।

भोजन–एक व्यर्थ पदार्थ के रूप में

हम भारतीय लोगों को चीज़ों को फिजूल फेंकने से घृणा है। हम कपड़े, खिलौने, यहां तक कि दूध के पैकटों को भी पुन: प्रयोग में लाते हैं और तब तक प्रयोग में लाते हैं, जब तक उनका पूरा दोहन नहीं कर लेते। तीन चमत्कारी शाब्द हमारे शब्दकोष में हैं ही नहीं–'आई लव यू', बल्कि इसके स्थान पर हैं–'वैल्यू फॉर मनी'। यही हमारी पहचान है और बरबाद न करने वाली नस्लों की सूची में सबसे ऊपर है।

हमें संस्कार दिए गए हैं कि हमें परोसा गया सारा खाना समाप्त करना है, फेंकना कुछ भी नहीं। यदि बच्चे अपनी थाली सफाचट कर देते हैं, तो उन्हें इनाम दिया जाता है। सामाजिक रूप से, हमें बचपन से ही इस तरह ढाला जाता है कि हम अच्छे मेहमान तभी माने जाते हैं, जब हम किसी शादी या उत्सव में ठीक से, भरपेट खाना खाते हैं।

लेकिन भोजन को व्यर्थ न फेंककर, उसे खाना भी हमारे चर्बी बढ़ने का एक मुख्य कारण है। जब हम किसी बुफे या डिनर पार्टी में अपना खाना लगाते हैं, तो हम अपनी आंखों से खाने की मात्रा तय करते हैं। हम ज़बरदस्ती खाना अपने गले से नीचे उतारने का प्रयास करते हैं, बेशक हमें उसकी आवश्यकता हो या न हो।

एक दृश्य देखिए : आप एक रेस्तरां में, शानदार डिनर पर गये हैं और आपने तीन चम्मच चावल लिए, दो टुकड़े तले हुए आलुओं के और थोड़ा-सा बटर चिकन। चूंकि आप खाने को व्यर्थ नहीं जाने देना चाहते, आप ज़बरदस्ती ज़्यादा खाना खाकर 200 अतिरिक्त कैलोरी का बोझ अपने पाचन-तंत्र पर लाद देते हैं। यदि आप सप्ताह में एक बार भी ऐसा करते हैं और व्यायाम बिलकुल भी नहीं करते, तो आपको बिना पता चले, वर्ष में एक किलो वज़न तो बढ़ ही गया। आप देखिए कि मेरे कहने का मतलब क्या है?

और सिर्फ़ इतना ही नहीं है कि आपने अपनी थाली में रखा क्या है? महिलाएं अपने परिवार द्वारा छोड़ा गया खाना भी खाती हैं और सैकड़ों कैलोरी प्रतिदिन निगल जाती हैं। उन्हें सिर्फ़ यह संतुष्टि रहती है कि सारा भोजन समाप्त हो गया है। मान लीजिए कि एक महिला प्रतिदिन 100 अतिरिक्त कैलोरी का सेवन करती है। इसका अर्थ है; एक वर्ष में 36, 500 अतिरिक्त कैलोरी का उपभोग किया गया। 3500 कैलोरी से 1 पौंड (करीब आधा किलो) वज़न बढ़ता है। भोजन व्यर्थ न करने की इच्छा से, उस महिला का वज़न 5 किलो अधिक बढ़ गया। पांच किलो! अपनी इच्छा और अपनी आवश्यकता के बीच के अंतर को आप पहचानिए। तब आपको इच्छा नहीं होती, यदि उस समय भोजन आपके शरीर में जाता है, तो यह पहले ही व्यर्थ हो चुका है। बचे-खुचे भोजन का सदुपयोग कुछ और कीजिए। उन्हें पुन: प्रयोग कर लें या उन्हें किसी ज़रूरतमंद को दे दें। आपका डिनर तो हो गया। भोजन के व्यर्थ जाने के विचार से आप परेशान न हों। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप वह आहार नहीं लेंगे, जिसकी आपके शरीर को आवश्यकता नहीं है, आप निम्नलिखित बातों पर अमल कर सकते हैं :

- अपने लिए थाली बनाते हुए कम भोजन लें। जब आपने खाना खा लिया हो, तो आप अपनी आवश्यकतानुसार और खाना ले सकते हैं।
- किसी दूसरे का छोड़ा हुआ भोजन न खाएं। यदि किसी ने खाना छोड़ दिया है, तो यह उसकी ज़िम्मेदारी है कि वह उसे समाप्त करे।
- जहां तक संभव हो, बचे हुए खाने का सदुपयोग करें।
- यदि कभी भोजन छूट भी जाता है, तो चिन्ता न करें। इससे दुनिया का अन्त नहीं हो जाएगा।
- पकाई जाने वाली मात्रा को ध्यान में रखकर ही खाना पकाएं। इससे आप न सिर्फ़ कैलोरी बचाएंगे, बल्कि भोजन, गैस और धन की बचत भी करेंगे।
- जब आप कहीं बाहर भोजन करने जाते हैं, तो विवेकपूर्ण ढंग से ऑर्डर दें। वेटर से आंशिक भोजन के बारे में पूछ लें। आप भोजन के मध्य में और खाने का ऑर्डर दे सकते हैं।

भोजन–एक शत्रु के रूप में

जब हम 'डाइट' शब्द सुनते हैं, तो अभाव या भूख के साथ इसका संबंध इतना मज़बूत है कि हमें तुरंत लगता है कि यह 'घटाने' या 'न करने' से संबंधित है, बजाय 'बढ़ाने' या 'वृद्धि' करने से। हममें से कई लोग, जब अपना वज़न कम करना चाहते हैं, तो भोजन को अपना शत्रु बना लेते हैं और भूखे रहकर या अपने आपको भोजन से दूर रखकर अपने शरीर को प्रताड़ित करते हैं या फिर किसी एक आहार-समूह, जैसे कार्बोहाइड्रेट्स या फैट को पूरी तरह से नजरंदाज करते हैं। हम अव्यावहारिक-सी लगने वाली जीवन शैली चुन लेते हैं, जैसे हम कड़वी लौकी का जूस पीने लगते हैं, जिसमें अलसी के तेल में डूबे कद्दू के बीज मिले होते हैं। क्या आप दिन के पहले पेय पदार्थ के रूप में इसका सेवन कर सकते हैं? मैं तो नहीं पी सकती।

कुछ लोगों के लिए, सभी आहार दुश्मन की तरह हैं। आजकल भोजन में बहुत अव्यवस्था देखने को मिलती है और कई लोग अपने शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य की क़ीमत पर अक्सर पतला होने की लगातार खोज में अपना पूरा जीवन बिता देते हैं। एनोरेक्सिया नर्वोसा और ब्यूलीमिया जैसे विकार उन लोगों को अपना निशाना बनाते हैं, जिनमें आत्मसम्मान की कमी होती है, जो अपना जीवनसाथी तलाश करने में बहुत असुरक्षा की भावना महसूस करते हैं, जो मीडिया से बहुत प्रभावित होते हैं, सदमे के शिकार होते हैं, अतीत में बहुत मोटे रह चुके हैं या वे लोग जो सौंदर्य की बहुत ज़्यादा अपेक्षाओं वाली इंडस्ट्री में काम करते हैं।

सभी आहार एक से नहीं पैदा होते। हमें ऐसे खाद्य पदार्थ या तैयार वस्तुएं मिलेंगी, जिनसे आपको बचना होगा। किन्तु एक बार अपना लक्ष्य प्राप्त कर चुकने के बाद वही आहार पुन: आपके भोजन में सम्मिलित हो सकता है। जैसे आप अपने भोजन को अपना 'बॉस' नहीं बना सकते। आपको भोजन को अपना दुश्मन भी नहीं बनाना चाहिए। यह आपका दुश्मन नहीं है। यह आपका साथी है, साझेदार है और मित्र है। अल्पाहार की सनक में अपने आपको सज़ा देकर अथवा एक या दो आहार-समूहों तक अपने आपको सीमित रखकर आप न केवल स्वयं को नुकसान पहुंचाते हैं, बल्कि आप अपने शरीर को एक जैसे आहारों पर ही निर्भर कर देते हैं।

आहार तुनकमिज़ाज भी हो सकते हैं। जिस तरीके से ये तैयार किए जाते हैं, ये पोषण और फैट-सामग्री में परिवर्तन कर सकते हैं। आप चावलों के साथ भी अपना वज़न कम कर सकते हैं, यदि आप इन्हें भाप से पकाकर, उबालकर या सेंककर तैयार करें। यदि आप इन्हें घी में तल लेते हैं या इन्हें मीठा बना देते हैं, तो स्पष्ट रूप से आपको इससे कोई मदद नहीं मिलेगी। आलू, मिश्रित कार्बोहाइड्रेट के एक शानदार और सम्पूर्ण स्रोत हैं, लेकिन यदि आप इन्हें तेल में तल लेते हैं, तो आप पूरी तरह से इसके लाभों से वंचित रह जाते हैं। यदि ताज़ा टमाटरों के जूस का उपभोग किया जाए, तो यह सर्वोत्तम होगा। किन्तु यदि यह 'पैकेट' में उपलब्ध है, तो आप इनके पोषक तत्त्वों को तो भूल ही जाइए।

अगर मैं आपको बता दूं कि वज़न कम करने का संबंध किसी चीज़ को 'मिटाने' से नहीं है, बल्कि किसी चीज़ को 'शामिल' करने से है, तो क्या होगा! कैसा लगेगा, यदि मैं कहूं कि वज़न कम करने का संबंध परिवर्तन करने से नहीं अपितु 'तालमेल बिठाने' से है। और कैसा लगेगा, यदि वज़न कम करने का अर्थ निश्चित रूप से डाइटिंग करने से नहीं,

बल्कि आपके खाने की आदतों में स्थायी रूप से बदलाव करने से है। यदि यह बहुत कठोर, बहुत कठिन, बहुत सख़्त और जटिल लगता है और यह आपको अपने मित्रों से, अपने परिवार से या स्वयं आपसे अलग कर देता है, तो आप ग़लत कर रहे हैं, इसलिए आहार को अपना दुश्मन न बनने दें।

भोजन आपका मित्र होना चाहिए

यह अन्तिम लक्ष्य है : पुरस्कार। मैं यही चाहती थी कि आप इसी दिशा में काम करें। आश्चर्यजनक, परिपक्व, पारस्परिक सम्मानजनक संबंध, जो आपके जीवन में आहार के साथ हो सकते हैं। आप उस मध्य मार्ग के लिए प्रयास कर सकते हैं, जहां आप अपने शरीर को भोजन के साथ नहीं कोसते, और प्रत्युत्तर में भोजन भी आपके शरीर को नहीं कोसता।

यह संबंध संतुलन, समानुपात, प्रतिशतता और प्रत्यक्ष ज्ञान के लिए है। यह देखरेख, सहनशीलता, आदर और धैर्य से संबंधित है।

भोजन आपको जीवन प्रदान करता है। यह आपको ऊर्जा देता है। आपका उपचार करता है और आपके घावों को भरता है। इसे भय के साथ सम्मान नहीं देना चाहिए और न ही इसे एक प्रेमी, बॉस या शत्रु मानना चाहिए। यह आपका मित्र होना चाहिए, जिसे आवश्यकता के समय आप पुकार सकते हैं। इसे एक साथी मानना चाहिए, जो आपकी स्वस्थ जीवन शैली को पोषण और ईंधन दे। दीर्घकाल तक स्थायी रूप से वज़न कम करना, वास्तव में, आहार के साथ काम करता है, न कि इसके विरुद्ध काम करना। इसका अर्थ, इसका सर्वश्रेष्ठ उपभोग करना और जो कुछ आपके लिए लाभकरी नहीं है, उसे त्याग देना है। दीर्घकाल के लिए वज़न कम करना, आपके आहार में स्वाद और रस पान भी है। क्योंकि 'फैट' से 'फिटनेस' की यात्रा का आनंद लेना चाहिए, यह अच्छा लगना चाहिए और इसे प्यार किया जाना चाहिए और कम से कम इतना पाने के योग्य तो आप है ही।

---

*–सोडियम ग्लूटामेट, जो खाद्य-पदार्थों में विशिष्ट गन्ध या स्वाद के लिए प्रयोग किया जाता है।

*–'फॉरगेट "इमोशनल ईटिंग".....थिंक "लर्नेड ईटिंग", **http://www.wls lifestyles.com/all-blogs/warren-1-huberman-phd/20090523540/forget-emotional-eatingthink-learned-eating.php, accessed on 21/2/12**

*–http:now.tufts.edu/articles/being-fat-contagious, accessed on 23/4/12

प्रश्न, जो कोई नहीं पूछता

उबालना, सेंकना, भाप से पकाना, भूनना, कैलोरी, कार्बोहाइड्रेट्स, डाइट जैसे कि वज़न कम करने का संबंध भोजन से ही था।

मान लीजिए, आप 10 किलो वज़न कम करना चाहते हैं तो आप क्या करेंगे? आप फोन करेंगे, अनुशंसाएं प्राप्त करेंगे, स्लिमिंग सेंटर। जिम/डॉक्टर/ आहार विशेषज्ञ / फिटनेस स्टूडियो जाएंगे या अपनी पसंद का वज़न कम करने का समाधान ढूंढेंगे। कोई प्रसिद्ध जिम सेंटर या आहार विशेषज्ञ सबसे पहले आपको एक लम्बी-चौड़ी प्रश्नावली भरने को कहेगा। वे प्रश्न कुछ इस तरह के होंगे:

- क्या आपके परिवार में किसी अन्य सदस्य को उच्च रक्तचाप या मधुमेह (डायबिटीज़) की समस्या रही है?
- आपको आपके डॉक्टर ने कभी कोई व्यायाम करने से मना किया है?
- क्या आप गर्भवती हैं?
- क्या आपको व्यायाम करते हुए चक्कर आए हैं? या आपको सांस उखड़ने का आभास हुआ है?
- आप वर्तमान में कौन-कौन सी दवाइयां ले रहे हैं?

आप जैसे ही इन खानों पर चिह्न लगाते हैं, आप पहले से बेहतर महसूस करने लगते हैं, क्योंकि अब आपने वज़न कम करने की यात्रा आरम्भ कर दी है। हां, ये प्रश्न हर कोई पूछता है और पूछे भी जाने चाहिए।

एक या दो महीने के बाद आपने अन्य चीज़ों को छोड़कर, अपने लक्षित वज़न तक पहुंचने के लिए, अपनी खोज को बंद कर दिया है। आपने सुझाए गए आहार का ठीक से पालन नहीं किया। आप जिम में सप्ताह में केवल दो बार जा पाए हैं। आप अपने भीतर पर्याप्त इच्छाशक्ति न होने या इस लक्ष्य के प्रति सम्पूर्ण समर्पण न होने के लिए स्वयं को कोसना आरम्भ कर देते हैं। आपकी छरहरी पत्नी / पति / पुत्र / मां / पिता / मित्र, सभी आपको बताते हैं कि आपने महंगी चीज़ों पर धन बरबाद किया है और आपको सिर्फ़ सैर करने की ज़रूरत है, जैसे मैं करता/करती हूं और आप तुरन्त वहीं पहुंच जाते हैं, जहां आपने यह यात्रा आरम्भ की थी लेकिन हल्के पर्स के साथ।

कुछ जाना-पहचाना लगता है? लगभग हमेशा ही परिणाम एक-सा क्यों होता है? मैं यह मानती हूं कि हालांकि आपकी शारीरिक स्थिति के संबंध में ये प्रश्न महत्त्वपूर्ण हैं, लेकिन ये प्रश्न आपकी मानसिक स्थिति का आकलन करने में कोई सहायता नहीं करते। जो प्रश्न कोई नहीं पूछता, उनके बारे में आपका क्या विचार है? आप भोजन के बारे में कैसा महसूस करते हैं, इस बारे में, आपकी अपेक्षाओं के बारे में, आप कैसे या कौन दिखना चाहते हैं, इस बारे में, क्या आप जानते हैं कि अन्तिम परिणाम के संबंध में अव्यावहारिक अपेक्षाएं रखना, आपके वज़न कम करने की योजना को, किसी भी अन्य वस्तु से अधि क नुकसान पहुंचा सकता है। आपके पौष्टिक भोजन लेने की इच्छा को 'स्ट्रेस ईटिंग' बाधा पहुंचा सकती हैं। आपके सर्वश्रेष्ठ प्रयास कोई महत्त्व नहीं रखते, यदि आप लम्बे समय से खाने की लत के शिकार हैं, तो कोई जिम, कोई आहार विशेषज्ञ आपकी सहायता करने में सक्षम नहीं होगा।

एक ही चीज़ को बार-बार करना और अलग-अलग परिणामों की अपेक्षा करना

पागलपन कहलाता है। इससे पहले कि आप इसे बहुत कठिन कार्य मानकर वज़न कम करने के अपने प्रयास बंद कर दें, अपने आप से प्रश्न पूछिए : क्या वज़न कम करने का आपका नियमित दृष्टिकोण, पागलपन का एक रूप है? क्या आप एक ही कार्य बार-बार कर रहे हैं और अलग-अलग परिणामों की अपेक्षा कर रहे हैं? क्या आप वज़न कम करने को केवल आहार से ही जोड़कर देख रहे हैं? क्या आप मोटापे की एक ही लड़ाई, बार-बार एक से हथियारों (यानी ख़राब आहार, आहार में कमी करने) से लड़ रहे हैं? यदि ऐसा है, तो आप निश्चित ही एक-से परिणाम प्राप्त करेंगे। क्योंकि यदि आपका सामना एक-से प्रश्नों से ही हो रहा है, तो आप उनके उत्तर भी हमेशा एक-से ही प्राप्त करेंगे।

पिछले अध्याय में, मैंने आपको कुछ साझा संबंधों से परिचित कराने की कोशिश की थी। भोजन के साथ यह संबंध सभी लोगों का है। अब मैं चाहती हूं कि आप अपने भीतर झांक कर देखें। अपने आप से, पूरी ईमानदारी के साथ प्रश्न पूछें। ऐसे प्रश्न, जो आज तक किसी ने नहीं पूछे होंगे क्योंकि जब आप स्वयं को बेहतर ढंग से जान लेते हैं, तो आप महसूस करते हैं कि लम्बे समय तक स्थायी रूप से वज़न कम करने का उत्तर न आहार के पास है और न ही प्रशिक्षक के पास, उत्तर अन्तत: स्वयं आपके पास है।

क्या भोजन आपका बचाव है?

यह कोई मायने नहीं रखता कि हम कौन हैं या हम बचत करते हैं, हम सबने अन्तत: मलाई कुल्फी के बर्तन में ही अपने जीवन का इंद्रधनुष देखा है। यह परीक्षण यह जानने के लिए किया गया कि क्या आप कभी-कभी ऐसा करते हैं (क्योंकि उस स्थिति में हम सभी 'इमोशनल ईटर' होंगे)। बल्कि प्रश्नों के इस समूह को यह जानने के लिए तैयार किया गया है कि जीवन के खलनायकों, मोहिनी औरतों और नायकों से निबटने के लिए प्रमुख तरीके के रूप में भोजन को प्रयोग करने की प्रवृत्ति है या नहीं, इस परीक्षण के माध्यम से आप यह पता लगाइए कि क्या 'इमोशनल ईटिंग' आपके वज़न कम करने को प्रभावित करके, दोबारा वज़न तो नहीं बढ़ा रही।

1. क्या आपकी भूख को आप आमतौर पर एक परेशानी या खुशी की भावना से जोड़कर देखते हैं**?**
   (i) अकसर
   (ii) कभी-कभी
   (iii) बहुत कम

2. जब आप भावुक होते हैं**,** तो क्या आपको कोई विशेष आहार **(**जंक-फूड / तला हुआ भोजन**,** मिठाई**)** खाने की तीव्र लालसा होती है**?**
   (i) अकसर
   (ii) कभी-कभी
   (iii) बहुत कम

3. आपके भावुक होने की स्थिति में आपको बहुत जल्दी और बहुत अचानक भूख लगने लगती है**?**

(i) अकसर
(ii) कभी-कभी
(iii) बहुत कम

4. क्या आपने अधिक तनाव और तनाव–रहित स्थितियों के बीच, अपने खाने के ढांचे में कोई उल्लेखनीय अन्तर देखा है?
(i) अकसर
(ii) कभी-कभी
(iii) बहुत कम

5. जब आप चॉकलेट या पेस्ट्री या कोई अन्य मनपसंद वस्तु खाते हैं, तो आप अपनी भावनाओं को बेहतर ढंग से नियंत्रित किया महसूस करते हैं?
(i) अकसर
(ii) कभी-कभी
(iii) बहुत कम

6. क्या आप अनजाने में ही कभी खाना खाने लगते हैं?
(i) अकसर
(ii) कभी-कभी
(iii) बहुत कम

7. क्या आप पेट भरा होने के बावजूद सिर्फ़ इसलिए खाना खा लेते हैं क्योंकि वह आपको आसानी से उपलब्ध है?
(i) अकसर
(ii) कभी-कभी
(iii) बहुत कम

8. क्या आप अपनी भूख को बहुत ज़रूरी मानते हैं? यदि आपको भोजन नहीं मिलता, तो आप अपने–आपको चिड़चिड़ा और घबराया हुआ महसूस करते हैं? (यदि आप डायबिटीज़ के रोगी हैं, तो आपको इस प्रश्न का उत्तर देने की आवश्यकता नहीं है)
(i) अकसर
(ii) कभी-कभी
(iii) बहुत कम

9. आप क्या/कितना खाते हैं, क्या इसके बारे में अपराध–बोध महसूस करते हैं?
(i) अकसर
(ii) कभी-कभी
(iii) बहुत कम

10. क्या आप इतनी प्रबलता से भोजन के बारे में सोचते हैं कि आप इसे खा भी सकते हैं?
(i) अकसर
(ii) कभी-कभी
(iii) बहुत कम

अधिकांश **(i) (7** या अधिक**):** आप में अपनी भावनाओं की प्रतिक्रिया में खाने की प्रवृत्ति मौजूद है, विशेष रूप से जब आप भूखे नहीं हैं। सामान्यत: ये आपकी भावनाएं हैं, जो तय करती हैं कि आप कब और कितना खाते हैं।
अधिकांश **(ii) (6–7** या अधिक**):** हालांकि भावनात्मक आवेग आप को खाने के लिए उकसाते हैं, लेकिन आप सरलता से भोजन की ओर आकर्षित नहीं होते। आप अपने तनाव या अपनी खुशी से निबटने के लिए दूसरे उपाय भी उपयोग में लाते हैं।
अधिकांश **(ii) (6–7** या अधिक**) :** आपकी भावनाओं की आपकी आहार-आदतों में कोई भूमिका नहीं है।

हालांकि जीवन के उतार-चढ़ाव अपरिहार्य हैं, लेकिन वज़न बढ़ जाना अपरिहार्य नहीं है। हमें भावनाओं को नियंत्रित करने के लिए एक ऐसी व्यवस्था की आवश्यकता, जिसमें आहार की भागीदारी न हो और क्रोध या खुशी को एक द्रव्य, जैसे पानी के रूप में, विचार करें। इसे किसी की दिशा में बहाया जा सकता है। आप इसके साथ चलते हुए काम कर सकते हैं, मित्र के साथ बातचीत करते हुए, किक-बॉक्सिंग करते हुए या योग कक्षाएं लेते हुए - किसी भी समय या किसी भी 'मूड' में, जो आपके अनुकूल लगे, आप कार्य कर सकते हैं। यदि आपने 7 या उससे अधिक अंक प्राप्त किए हैं, तो इसे एक प्राथमिकता बनाइए; अपने गुस्से, दर्द, घबराहट या अन्य भावनाओं को बाहर निकालने के लिए किसी अन्य विकल्प की खोज करें। यह तभी होता है, जब आप अपने भावनात्मक संकेतों की प्रतिक्रिया देना जानते हैं : जो अपने शरीर की ओर बढ़कर ही काम प्राप्त कर सकते हैं, जिसकी इच्छा आपने हमेशा की थी।

इमोशनल ईटिंग के संबंध में 'चार' सूत्र

जब भावनाएं आप पर हावी हो रही हों या जब आपको ज़्यादा खाना खाने की इच्छा हो रही हो, तो आप 'पांच' का सहारा ले सकते हैं यानी आप स्नैक्स खाने से पूर्व पांच मिनट का इंतजार कीजिए। इस समय का सदुपयोग आप इस प्रकार करें:

- बाहर चले जाएं**!** आप रसोईघर से बाहर चले जाएं, फ्रिज से दूर हो जाएं या अपने और आहार के बीच कुछ फ़ासला रखें। इससे आपको अपने दिमाग को साफ़ रखने में मदद मिलेगी।
- सम्पर्क में रहें**!** अपनी भावनाओं के सम्पर्क में रहें। अपने आपसे पूछिए कि यहां हो क्या रहा है। क्या आप गुस्से में हैं? घबराए हुए हैं? कुंठाग्रस्त हैं? ऊबे हुए हैं? यह तभी होता है, जब आप अपनी भावनाओं को उस उद्देश्य के लिए स्वीकार कर लेते हैं जिनके लिए वे बनी हैं, ताकि आप उनका सामना करने के लिए एक रास्ता चुन सकें।
- सचाई स्वीकार करें**!** 'इमोशनल ईटिंग' के संबंध मे अपने आपको

मूल सचाई बताएं। इसे हम सब जानते हैं, लेकिन यह हमें ज़्यादा खा चुकने के बाद ही याद आती है। आप आमतौर पर खाने के बाद हमेशा ही बुरा महसूस करेंगे, बेहतर नहीं।

- व्यस्त रहें! पांच मिनट का समय आपको तनाव मुक्त होने के लिए पर्याप्त होगा। अपने किसी मित्र को बुला लीजिए या फिर आमने-सामने होकर तनाव का सामना कीजिए। यदि ऊब के कारण आपको कुछ खाने की इच्छा हो रही है, तो आपको किसी ऐसे क्रिया-कलाप में लग जाने की ज़रूरत है, जो आपको इस स्थिति से बाहर निकाल लाए। आप सैर के लिए निकल जाएं या कोई फिल्म देखने जाएं।

क्या आप वज़न घटाने के लिए तैयार हैं?

यह संभवत: सबसे कम पूछा गया प्रश्न है। आपसे कभी कोई नहीं पूछता कि आप वास्तव में अपना वज़न घटाने के लिए तैयार हैं। लेकिन वास्तव में इसका अर्थ क्या है?

जब आप वज़न कम करने की योजना बनाते हैं, तो आपको कई तरह की एडजस्टमेंट करने की आवश्यकता होती है। आपको नई जीवन शैली के लिए जगह बनानी पड़ी है। इसका एक कदम है, वज़न कम करने की पुस्तक ख़रीदना। लेकिन यह बाल कटवाने की तरह है। बदलाव के लिए सिर्फ़ एक कदम। संभव है कि आप वज़न कम करना चाहते हों, किन्तु इस संबंध में शरीर आपसे एक बात कर रहा है और आपका दिमाग दूसरी। क्या आप यह समन्वय कायम करने के लिए तैयार हैं? क्या आप अपनी नई जीवन शैली में होने वाली शुरुआती असुविधाओं का सामना करने के लिए तैयार हैं? यह परीक्षण कीजिए और पता लगाइए कि वज़न कम करने की यात्रा में आप कहां तक पहुंचते हैं।

लम्बी अवधि के उपाय

- इसका सामना करें। अंतत: इससे कोई अंतर नहीं पड़ता कि आप क्या करते हैं। इमोशनल ईटिंग स्थिति का सामना नहीं कर रही, वह इससे बच रही है। जो स्थिति आपके लिए तनाव का कारण बन रही है, उससे निबटने की ज़रूरत है। अपने बॉस, बच्चों, जीवन साथी, साझेदार, सास या दोस्त से इस संबंध में आत्मीय चर्चा कीजिए और इस तनाव से मुक्ति का मार्ग खोजिए या इस तनावपूर्ण स्थिति को स्वीकार कर लें। इससे आपके दिमाग पर पड़े बोझ से छुटकारा मिलेगा और आपके पैमाने पर पड़े बोझ से भी।
- लिखने का प्रयत्न करें। यदि इमोशनल ईटिंग लगातार आपके वज़न कम करने के प्रयासों में हस्तक्षेप कर रही है, तो एक डायरी बनाने का विचार, एक अच्छा उपाय हो सकता है। जिसमें आप ऐसी स्थिति का ब्यौरा लिखें, जो आपको अधिक खाना खाने के लिए

उकसाती है, ताकि आपको याद रहे कि किस चीज़ से आप परेशान हुए थे और अगली बार आप अच्छी तरह से तैयार रहें।

- मित्र को फोन करें। तनाव प्रबंधन के लिए एक व्यवस्था का निर्माण करें। सर्वप्रथम, उन लोगों की सूची बनाएं जिनसे आप सम्पर्क कर सकते हैं या फिर ज़रूरत की घड़ी में आप अपने लिए किसी क्रिया-कलाप या गतिविधि की तुरन्त व्यवस्था कर सकते हैं ताकि आप तत्काल अपना ध्यान दूसरी ओर लगा सकें।

- अपने आपको इनाम दें। हर बार, जब आप ज़्यादा भोजन करने से बचने में सफल हो जाएं, तो अपने आपको इनाम दें। अपने लिए कोई छोटी-मोटी चीज़ ख़रीदें, लेकिन वो खाद्य पदार्थ न हो–जैसे एक पोशाक या एक पुस्तक या एक डी.वी.डी., जिसका आप उत्सव मना सकें। आप जितना इमोशनल ईटिंग को नजरंदाज करेंगे, आपको हमेशा इसका बेहतर ढंग से प्रतिरोध करने में सफलता मिलेगी।

जब भी आपको लगे कि आप बहुत ज़्यादा खाने जा रहे हैं, तो नीचे दी गई वॉच-सूची (समय-सूची) पर एक निगाह डालें। आगे बढ़ने के साथ-साथ बॉक्स पर निशान लगाते चलें और इमोशनल ईटिंग को अलविदा कहने के लिए तैयार हो जाएं।

1. निम्नलिखित वक्तव्यों में से आप सबसे ज़्यादा किसके साथ जाएंगे**?**
   क**.** मुझे और ज़्यादा परिश्रम करने की ज़रूरत है और मैं इससे भी अधिक काम कर सकता हूं।
   ख**.** ऐसा कुछ भी नहीं बचा, जिसे मैंने वज़न कम करने के लिए न आजमाया हो।
   ग**.** मैं किसी न किसी समय वज़न कम कर ही लूंगा। इसमें इतनी जल्दी क्या है?

2. आप महसूस करते हैं कि आपको वज़न कम करने की आवश्यकता है। आपकी पहली प्रतिक्रिया क्या होगी**?**
   क**.** जिम जाऊंगा। अभी!
   ख**.** जैसे भी हो, मैं अगले सप्ताह; अगले महीने डाइटिंग शुरू कर दूंगा।
   ग**.** अपने आपको प्यार करना सीखूंगा।

3. आप कितनी जल्दी वज़न घटाना चाहते हैं**?**
   क**.** धीरे-धीरे। मैं अपने वज़न से निजात पाना चाहता हूं।
   ख**.** जितनी जल्दी हो, मैं परिणाम चाहता हूं।
   ग**.** अभी मैंने इस संबंध में सोचा नहीं है।

4. आपको वज़न कम करने की योजना से किस तरह की उम्मीदें हैं**?**
   क**.** मैं दीपिका पादुकोण या जॉन अब्राहम की तरह दिखना चाहती/चाहता हूं।
   ख**.** अभी मैं कुछ नहीं कह सकता, किन्तु अपने जीवन में किसी न किसी बिन्दु पर

मैं यह अवश्य करना चाहूंगा।

5. व्यायाम की प्राथमिकता के लिए, समय की योजना कैसे बनाएंगे?
   क. मैं जिम जाने के लिए, दोस्तों के साथ बाहर जाना छोड़ दूंगा।
   ख. मैं नहीं जानता कि मैं व्यायाम के लिए कितना समय दे पाऊंगा।
   ग. व्यायाम? क्या सिर्फ़ डाइटिंग काफ़ी नहीं? मेरे पास व्यायाम के लिए समय नहीं है।
6. 1 से 10 तक, 10 सबसे अधिक हो, यह आपके वज़न कम करने की प्रक्रिया में कितना महत्त्वपूर्ण है?
   क. 8 से 10
   ख. 5 से 7
   ग. 0 से 3
7. आपको यह पुस्तक कैसी लगी?
   क. वज़न कम करने की प्रक्रिया में एक शुरुआती उपाय।
   ख. चलिए, देखते हैं कि यह वे बातें बताती है, जो मैं पहले से जानता हूं।
   ग. मुझे कुछ पढ़ने के लिए चाहिए था और इत्तफाक से यह पुस्तक मेरे पास ही मौजूद थी।
8. आपको कैसे लगता है कि आप वज़न कम कर सकते हैं?
   क. स्वस्थ जीवन-शैली।
   ख. हल्का आहार।
   ग. यह जब होता है, हो जाएगा।

अधिकांश **'क' (6 या अधिक) :** आप वज़न कम कर सकने की स्थिति में हैं। आपकी प्रेरणा का स्तर काफी ऊंचा है और आप स्वस्थ तरीके से अपना वज़न कम करने के लिए तैयार हैं। आप वज़न कम करने के लिए किसी प्रकार के समझौते के 'मूड' में नहीं दिखते और लम्बे समय के लिए परिणाम चाहते हैं।

अधिकांश **'ख' (6 या अधिक) :** आप प्रेरित तो हो चुके हैं, लेकिन शॉर्टकट भी चाहते हैं। इसके परिणामस्वरूप आप आवेश में आ सकते हैं। आप उत्तेजना में इसे आरम्भ तो कर लेंगे, परंतु आपकी रुचि बीच में ही समाप्त हो जाएगी। यदि आपको तुरंत परिणाम नहीं दिखे तो आपमें हताशा उत्पन्न हो सकती है और आप अपना लक्ष्य प्राप्त करने से पहले ही इसे छोड़ सकते हैं।

अधिकांश **'ग' (6 या अधिक) :** आप वज़न घटाने के लिए ज़रूरी प्रतिबद्धता के लिए तैयार नहीं हैं।

यदि आपने इस परीक्षण में अच्छे नम्बर नहीं प्राप्त किए, तो आप हिम्मत न हारें। मैंने ऐसे भी लोग देखे हैं जो आधे-अधूरे मन से वज़न घटाने के कार्यक्रम की शुरुआत करते हैं और जितने ही वे धीमे पड़ते हैं, उतने ही अधिक उत्सुक हो उठते हैं, उनकी यही सोच उन्हें जल्द ही वज़न कम करने में सहायता करती है। यदि आपने अधिकांश मामलों में 'ग' को निशाना लगाया है, तो ये सुझाव आपको अपनी प्रेरणा का स्तर ऊंचा करने में मदद करेंगे।

सूची

वज़न कम करने की इच्छा के लिए कारणों की एक सूची तैयार कर लें कि क्यों आप स्वस्थ और छरहरे बने रहना चाहते हैं। यदि आप वज़न घटाने के और कारण ढूंढते हैं, तो उन्हें भी सूची में शामिल कर लें। इस सूची को प्रतिदिन पढ़ें (आप सुबह दांत साफ़ करते हुए या चाय की चुस्कियां लेते हुए भी यह काम कर सकते हैं)। इसे तैयार करने में आपको मात्र पांच मिनट लगेंगे और पढ़ते हुए तो मुश्किल से एक मिनट। आप स्वयं हैरान होंगे कि यह कितना प्रेरणादायक है।

मन में कल्पना करें

मन में कल्पना करना या दृश्य बनाना। वज़न के प्रबंधन के लिए एक अत्यंत शक्तिशाली और आजमाया हुआ तरीका है। यह एक मानसिक तकनीक है, जो आपको यह कल्पना करने के लिए सक्षम बनाती है कि आप पहले ही अपने लक्ष्य को प्राप्त कर चुके हैं। यह तकनीक एथलीटों, कम्पनी के उच्च अधिकारियों और पूरे विश्व में दूसरे सफल लोगों द्वारा अपनाई जाती है, जो इसके द्वारा ही व्यक्तिगत या व्यावसायिक सपनों को पूरा करते हैं। इस तकनीक के पीछे यह विचार काम करता है कि ये विचार आगे चलकर वास्तविकता का रूप ले लेते हैं। आप स्वयं को अपने लक्षित वज़न में कल्पना करें। कल्पना करें कि आपने वही पोशाक या बिकिनी या अपनी शादी का लहंगा या डबल ब्रेस्ट सूट पहना हुआ है, जिसको पहनने का सपना आप हमेशा देखते रहे हैं। अपने बारे में कल्पना कीजिए कि आप किसी शादी या पार्टी में जा रहे हैं। यह दृश्य भी अपने भीतर बनाइए कि आपको लोग कैसे देखेंगे और आप उनसे मिलने वाली 'मुबारकबाद' की भी कल्पना कीजिए। सोचिए कि आप अपने आपको कितना हल्का महसूस करेंगे और कितनी फुर्ती से आप चलेंगे। उन लोगों की प्रतिक्रिया के संबंध में ध्यान केंद्रित करें, जिन्होंने आपके वज़न का हमेशा मज़ाक़ बनाया है। अब आपको इस नए रूप में देखकर उनके चेहरे कैसे लटक जाएंगे।

हालांकि, मैंने आपको इसकी शुरुआत करने का एक उदाहरण दे दिया है, अगले वर्ग में हम और भी गहराई से इसका अध्ययन करेंगे, जहां मैं चाहूंगी कि आप वज़न कम करने के संबंध में अपना एक दृष्टिकोण विकसित करें। वज़न घटाने की शुरुआत करने के लिए, आपका जोश बढ़ाने की प्रक्रिया में, यह अविश्वसनीय रूप से उपयोगी है और यह अत्यंत प्रभावपूर्ण तरीके से आपके लक्षित वज़न को प्राप्त करने में सहायक होगा।

प्रेरणा प्राप्त करें

एक पत्रिका उठाएं या ऑनलाइन जाकर उन व्यक्तियों की प्रेरणादायक कहानियों को इकट्ठा करें, जो अपना वज़न घटाने में सफल रहे हैं। जिन लोगों ने यह सफलता पाई है, वे कोई सुपरमैन नहीं है। वो केवल ऐसा करने के लिए दृढ़ निश्चयी थे। यदि वे लोग ऐसा कर सकते हैं, तो आप क्यों नहीं?

ध्यान रखें

वज़न घटाने के लिए अपने अवचेतन की भी सहायता लें। यदि आपका दिमाग आपके पक्ष में है, तो यह और भी आसान हो जाता है। प्रेरणा देने वाले 'टेप' या सम्मोहन क्रियाएं, आपके मस्तिष्क को सही संदेशों को आत्मसात करने और तनाव-मुक्ति में सहायता प्रदान करेंगे।

क्या भोजन आपका बॉस है?

क्या आपका भोजन यह तय करता है कि आप कौन हैं और आप क्या करते हैं? आपके वज़न में उत्तरोत्तर बढ़ोतरी का एक कारण है कि जितना आप महसूस करते हैं, भोजन उससे कहीं ज़्यादा आपके जीवन के ढांचे को नियंत्रित करता है। यदि आप भोजन के विचार से पूरी तरह जकड़े हुए है या आप सोचते हैं कि जितना इसे चाहिए, वह आपके जीवन में उससे कहीं ज़्यादा स्थान घेर रहा है, तो यह परीक्षण करके देखें कि आपमें भोजन करने की लत तो नहीं लग चुकी है।

1. क्या आप भोजन के विचार पर मोहित है**?**

☐ हां

☐ नहीं

2. क्या आप भोजन की ज़्यादा मात्रा में सेवन करने के प्रति स्वयं को बीमार महसूस करते हैं**?**

☐ हां

☐ नहीं

3. क्या आप खाने के दौरान या खाने के बाद और ज़्यादा भोजन खाने के लिए स्वंय को बेचैन महसूस करते है**?**

☐ हां

☐ नहीं

4. क्या आप छिपकर या अकेले होने पर खाना खाते हैं**?**

☐ हां

☐ नहीं

5. क्या जब कोई आपके पास आता है**,** तो आप खाना छिपा लेते हैं**?**

☐ हां

☐ नहीं

6. क्या आप सामाजिक होने की बजाय अपना पसंदीदा भोजन लेंगे**?**

☐ हां

☐ नहीं

7. क्या आप सप्ताह में दो बार या उसे अधिक बार**,** ज़्यादा खाना खाते हैं**?**

☐ हां

☐ नहीं

8. क्या आप अपना पसंदीदा भोजन अपने कमरे में या अपनी अलमारी में छिपाकर रखते हैं ताकि किसी को पता न चले**?**

☐ हां

☐ नहीं

9. क्या आपका अपने भोजन पर नियंत्रण नहीं है**?**

☐ हां

☐ नहीं

10. क्या आप अपने सामने भोजन देखते ही ज़्यादा खाना खा जाते हैं**?**

☐ हां

☐ नहीं

अधिकांश **'**हां**' :** यदि आपने ऊपर लिखे अधिकांश प्रश्नों का उत्तर 'हां' में दिया है, तो आप में खाने की बाध्यता की एक मज़बूत प्रवृत्ति हो सकती है और आप हानिकारक खाने के भी इच्छुक हो उठते हैं।
कभी हां**,** कभी नहीं **(5–6) :** हालांकि खाना आपको लिए बहुत महत्त्वपूर्ण है, फिर भी खाने को 'न' कहना आपके लिए बहुत आसान है। इसलिए आपको केवल आपके खाने की आदतों के साथ थोड़ा-सा तालमेल बिठाने की ज़रूरत है।

यदि आपने इस परीक्षण में सात **'**हां**'** से ज़्यादा अंक जुटाए हैं**,** तो आप चैन महसूस कर सकते हैं। आवश्यक हो तो सहायता तुरन्त उपलब्ध है।

इस परीक्षण का उद्देश्य केवल यह पता लगाना था कि क्या आपमें ज़्यादा खाना खाने या किसी प्रकार की बाध्यता के कारण खाना खाने की प्रवृत्ति तो नहीं है। यदि आपने सात या उससे अधिक 'हां' में उत्तर दिया है, तो इसका अर्थ है कि बेशक आप हानिकारक भोजन की ओर प्रवृत्त होते हैं, फिर भी आप खाना खाने के आदी हो भी सकते हैं और नहीं भी।

अब, यहीं आकर आपको अपने साथ ईमानदार होने की ज़रूरत होती है। यदि आपने इस परीक्षण में बहुत अच्छे अंक पाए हैं, तो इससे पता चल सकता है कि आप अपना वज़न कम करने या उसे बनाए रखने में सफल क्यों नहीं हो पाए हैं। क्योंकि कोई अन्तर नहीं पड़ता कि आप डाइटिंग या व्यायाम करने की कितनी कोशिश करते हैं, आपकी

'बाध्यकारी खाने' की ज़रूरत आपके वज़न कम करने के लक्ष्य को रोक देगी।

फिर अब क्या करें?

अपने उच्च स्कोर को एक चेतावनी के रूप में लें। स्वयं की जांच करें, अपने मित्रों और अपने परिवार को सचेत कर दें और यह जानने की कोशिश करें कि क्या आप अपने खाने की आदतों को बदल सकते हैं और जब आप ईमानदारी से सोचते हैं कि यह आपके वश से बाहर है, तो किसी प्रोफेशनल व्यक्ति की मदद लें। हो सकता है स्वयं आप और आपके आसपास के लोग, आपकी इच्छाशक्ति में कमी के लिए आपको दोषी ठहराते हों, जबकि हक़ीक़त में आपकी स्थिति ऐसी है कि आपको मदद की आवश्यकता है। घबराइए मत, किन्तु मेहरबानी करके, इन लक्षणों की उपेक्षा न करें। सहायता आपके पास मौजूद है और इस समस्या के, आपकी सहूलियत के मुताबिक, सफलतापूर्वक आजमाए हुए कई समाधान है।

क्या आप अपने लिए वज़न कम कर रहे हैं? कोई आपको वज़न घटाने के लिए नहीं कह सकता। आपका पति, आपकी मां, डॉक्टर और यहां तक कि आपके बच्चे भी, क्योंकि वज़न कम करना पूरी तरह से एक व्यक्तिगत निर्णय है, जो आप लेंगे। यह चुनाव आपका और सिर्फ़ आपका ही है। आपका शरीर है और आपका निर्णय। मैं समझती हूं कि यदि वज़न कम करने के आपके निर्णय का कारण आपकी वास्तविक इच्छा के अलावा कुछ और है, तो आप इसमें बहुत कम समय के लिए सफल होंगे और यह निराशापूर्ण होगा। आपके वज़न कम न कर पाने का एक कारण यह भी हो सकता है कि आप किसी अन्य व्यक्ति के कारण ऐसा कर रहे हों।

1. जब आपको पता चलता है कि आपका वज़न कुछ किलो बढ़ गया है**,** तो आप इन वक्तव्यों में से किसके साथ सबसे ज़्यादा पहचान बना पाते हैं**?**
   क**.** मुझे आज व्यायाम शुरू कर देना चाहिए।
   ख**.** अगले महीने मैं डाइटिंग आरम्भ करूंगा।
   ग**.** यह कुछ किलो ही तो बढ़ा है, 10 किलो तो नहीं। शोर किस बात का?
2. वज़न कम करना आपके लिए है **:**
   क**.** कि आप अच्छे दिखना चाहते हैं।
   ख**.** कि आप अच्छा महसूस करना चाहते हैं।
   ग**.** कि आप दूसरों को प्रभावित या प्रसन्न करना चाहते हैं
3. अतीत में जब भी आपके जिम जाने या वज़न कम करने की योजना की बात चली तो **:**
   क**.** वज़न कम करना पूर्ण रूप से आपका अपना निर्णय था।
   ख**.** आपके प्रियजनों / डॉक्टरों / आपके आसपास मौजूद लोगों ने, आंशिक रूप से, वज़न कम करने के आपके निर्णय को प्रभावित किया।
   ग**.** आपके प्रियजनों / डॉक्टरों। आपके आसपास मौजूद लोगों ने बहुत मज़बूती से, वज़न कम करने के आपके निर्णय को प्रभावित किया।

4. आप अपना वज़न कम क्यों करना चाहते हैं**?**

क. अच्छा दिखने और अच्छा महसूस करने के लिए।

ख. स्वस्थ रहने के लिए।

ग. क्योंकि मेरा परिवार/ पति/ पत्नी मुझे मजबूर कर रहे हैं।

5. आपको अभी–अभी पता चला है कि आपका वज़न बढ़ रहा है**,** आप इसके बारे में कैसा महसूस करते हैं**?**

क. मैं बहुत परेशान हूं। यह इकलौती सबसे महत्त्वपूर्ण बात है जो मेरे आत्मविश्वास और 'मूड' को प्रभावित कर रही है।

ख. मैं थोड़ा-सा परेशान हूं। यह मुझे थोड़ा-सा बेचैन कर रही है।

ग. इससे मुझे कोई अन्तर नहीं पड़ता।

6. कल्पना कीजिए कि आप अपने लक्षित वज़न तक पहुंच चुके हैं। निम्नलिखित विवरणों में से आप किसके साथ जाएंगे**?**

क. मैंने अपने सपनों में से, एक सपना पूरा कर किया है।

ख. ठीक है, अब क्या?

ग. अन्तत: अब मेरा परिवार प्रसन्न हो जाएगा।

7. आपके लिए **'**सही आकार**'** में होने के क्या अर्थ हैं**?**

क. अपने आपको और अपने शरीर को प्यार करना।

ख. महत्त्व है, लेकिन पूर्णत: मेरे नियंत्रण में नहीं।

ग. मैं सही आकार में हूं। 'गोलाकार' भी तो एक आकार है।

8. यदि कोई आपसे कहे कि **'**ओह**,** हमारी पिछली मुलाकात के बाद से आपका वज़न बढ़ गया है**'** तो आपकी प्रतिक्रिया क्या होगी**?**

क. आप सहमत होंगे और सीधे जिम का रुख करेंगे।

ख. आप सहमत हैं। आप सीधे घर जाएंगे और अपना सारा दु:ख चॉकलेट में डुबो देंगे।

9. यदि आपका कोई मित्र या संबंधी आपसे किसी अच्छे आहार विशेषज्ञ के पास जाने को कहे या जिम की सदस्यता ग्रहण करने को कहे**,** जिसने अन्य लोगों को आश्चर्यजनक परिणाम दिए हैं**,** तो**:**

क. आप उसका नम्बर लेंगे और तुरंत मिलने का समय मांगेंगे।

ख. आपकी मां/ जीवन साथी नम्बर लेंगे और आप स्वयं बाद में बात करने को कहेंगे।

ग. आपकी मां/ जीवन साथी आपके लिए मिलने का समय लेंगे और आप उन्हें प्रसन्न करने के लिए चले जाएंगे।

अधिकांश **'**क**' (7** या अधिक**) :** आप मानते हैं कि आपके वज़न की समस्या है और आप समझते हैं कि आपको वज़न घटाने के लिए सही कदम उठाने की आवश्यकता है।
अधिकांश **'**ख**' (6–7) :** आप इसके प्रति जागरूक हैं, लेकिन वज़न घटाने के लिए पूरी तरह निश्चित या प्रेरित नहीं हैं।

अधिकांश **'ग' (6–7) :** आप अपना वज़न बढ़ने से इनकार करते हैं और मानते हैं कि ऐसी कोई समस्या नहीं है। आपके लिए वज़न कम करने का अर्थ है, दूसरों को प्रसन्न करना।

यदि आप किसी और व्यक्ति के लिए वज़न कम कर रहे हैं, चाहे आप उसके प्रति आकर्षित हों या जो आपको प्यार करता हो, आपका वज़न कम करने का कारण है दूसरों की इच्छा। आपकी प्रेरणा का स्तर उस व्यक्ति से आपके संबंधों की प्रकृति पर निर्भर है और यह घट-बढ़ भी सकता है क्योंकि आप अपने लिए वज़न कम नहीं कर रहे हैं।

और आख़िरकार शरीर तो आपका ही है। इसमें इसका कोई महत्त्व नहीं कि किसने वज़न कम करने को कहा है। कोई न कोई तो आपको दुबला होने या बेहतर ढंग से सजने-धजने को कहेगा ही, लेकिन ये उनके विचार हैं। आप उन्हें स्वीकार कर सकते हैं या उन्हें नज़रंदाज कर सकते हैं। अपने लक्ष्य और अपने शरीर पर ध्यान केंद्रित करें, क्योंकि व्यायाम करने का चुनाव आपका है।

वज़न घटाने से आपको ही स्वस्थ होने में मदद मिलेगी। यह आपके शुगर के स्तर को नीचे रखेगा और आपको हृदय रोगों से बचाएगा। इससे आपको, बिना आपकी सांस फूले सीढ़ियां चढ़ने में सहायता मिलेगी। ये लाभ आपके हैं, इससे मिलने वाला आनंद आपका है और सफलता भी केवल आपकी ही होगी।

आप उन प्रेरणात्मक सुझावों का उपयोग करें, जो 'क्या आप वज़न घटाने के लिए तैयार हैं?' पृष्ठ 42 पर तीव्र गति से आपका वज़न कम करने के लिए बताए गए हैं। यदि आप वज़न घटाने के सबसे महत्त्वपूर्ण तत्त्वों को याद रख पाते हैं, तो आप प्रभावपूर्ण ढंग से वज़न कम कर सकेंगे और आपने जो वज़न कम किया है, उसका स्तर बनाए रखेंगे।

क्या आप अपना या किसी अन्य का दुबला संस्करण बनाना चाहते हैं?

दूसरे शब्दों में, क्या आप अपने आपसे प्यार करते हैं?

यह महत्त्वपूर्ण है। मैं आपको बता नहीं सकती कि कितने लोग मेरे पास इस उम्मीद में आते हैं कि अपना वज़न कम करके वे सुपर मॉडल जैसे दिखने लगेंगे। यह प्रश्न इससे जुड़ा है कि आप स्वयं को अथवा अपने शरीर को कितना प्यार करते है। यदि आप दर्पण में देखें अपने चेहरे को बदलना चाहते हैं, तो आपको सबसे पहले अपने शरीर को, आकार और मुखाकृति को आलिंगन में लेना होगा, जो आपको अद्वितीय बनाता है। यदि आप ऐसा नहीं कर पाते, तो आप अंतिम परिणाम से कभी प्रसन्न नहीं हो पाएंगे।

1. क्या आप अपने आकार से बहुत ज़्यादा चिंतित हैं और लगातार अपने मित्र, पारिवारिक सदस्य या अभिनेता/अभिनेत्री से अपनी तुलना करते रहते हैं**?**

☐ हां

☐ नहीं

2. क्या आप स्वयं को कुछ मशहूर हस्तियों के मोहपाश में बंधा महसूस करते हैं और मानते हैं कि आप बहुत अधिक मेहनत करके वास्तव में उन जैसे लग सकते हैं**?**

☐ हां

☐ नहीं

3. हरसंभव अवसर पर, क्या आप देखते हैं कि आप दर्पण में कैसे लग रहे हैं? या दूसरी चीज़ों (खिड़कियों, कारों के नम्बर, चमच्च इत्यादि) के प्रतिबिम्ब कैसे लगते हैं?

☐ हां

☐ नहीं

4. क्या आप सौंदर्य–विज्ञापनों से बहुत जल्दी प्रभावित हो जाते हैं या प्लास्टिक सर्जरी जैसा कुछ करवाना चाहते हैं या त्वचा संबंधित कुछ सौंदर्य–संबंधी प्रयोग करना चाहते हैं ताकि आप भी अपने आदर्श व्यक्ति जैसे दिख सकें?

☐ हां

☐ नहीं

5. क्या आपको महसूस होता है कि आप अपनी कथित कमियों को आवरण के नीचे छिपा लेने की हद तक बदसूरत हैं (अर्थात् आप बैगी कपड़े पहनते हैं, बहुत भारी मेकअप करते हैं या फोटोग्राफ देते हुए एक विशेष मुद्रा बनाते हैं)?

☐ हां

☐ नहीं

6. क्या आप किसी विशेष स्थान या विशेष गतिविधि को नजरंदाज करते हैं (जैसे पार्टी, डेटिंग, तैराकी, रेस्तरां, सिनेमा हॉल इत्यादि) क्योंकि आप नहीं चाहते कि दूसरों को आपके दोष पता चलें?

☐ हां

☐ नहीं

7. क्या आप अपना प्रतिबिम्ब देखते हुए या फोटोग्राफ देखते हुए असहज महसूस करते हैं और अपनी फोटो खिंचवाने से परहेज करते हैं?

☐ हां

☐ नहीं

8. क्या आप बड़ी शिद्दत से, मशहूर हस्तियों की या आप जिनके शारीरिक सौष्ठव के मुरीद हैं, उन लोगों के आहार या व्यायाम से संबंधित जानकारियां लेने के इच्छुक रहते हैं?

☐ हां

☐ नहीं

9. क्या आपको अपने प्रियजनों से**,** अपने सौंदर्य के लिए बार–बार आश्वासन पाने की तलाश रहती है और जब वे सकारात्मक टिप्पणी देते हैं**,** तो भी आप हमेशा संदेह की स्थिति में रहते हैं**?**

☐ हां

☐ नहीं

10. आप कितना भी वज़न क्यों न कम कर लें**,** आप हमेशा असंतुष्ट रहते हैं**?**

☐ हां

☐ नहीं

अधिकांश **'**हां**' (7** या अधिक**) :** आप जिस तरह से दिखते हैं, उससे कतई खुश नहीं हैं और सोचते हैं कि आप में आवश्यकता से अधिक दोष हैं। ये दोष आपके शरीर की अपेक्षा, आपके दिमाग में ज़्यादा है, आप परिणामों से यथार्थ से परे आशा लगा बैठे हैं जिसके कारण परेशानी उत्पन्न होती है। इससे आपके आहार और आपके वज़न कम करने के आपके संबंध अस्वस्थ हो सकते हैं।

'हां**'** और **'**नहीं**'** दोनों **(5–6) :** आपको अपने बाहरी रूप से चिन्ता हो सकती है और आप कथित दोषों से बेचैनी महसूस कर सकते हैं, जो अवास्तविक या अस्वस्थ हो सकती हैं, लेकिन इसका उपाय किया जा सकता है। कृपया ध्यान दें।

अधिकांश **'**नहीं**' (7** या अधिक**) :** आप जैसे दिखते हैं, उसकी प्रशंसा करते हैं और आपमें अच्छा, सुविकसित आत्मसम्मान है।

अनामिका एक सुन्दर, महत्त्वाकांक्षी इंजीनियर थी, जिसे पोलिसिस्टिक ऑवेरियन सिन्ड्रोम (पी.सी.ओ.एस.)* था। वह अपनी आहार-योजना का पूरे समर्पण से पालन करती थी, हर रोज़ अपनी डायरी में नोट करती थी और नियमित रूप से व्यायाम भी करती थी। उसने मेरे सुझाए कार्यक्रम का पालन कर अपना 30 किलो वज़न कम किया। लेकिन जितना उसका वज़न कम होता था, वह उतनी ही नाखुश रहती थी। क्यों? क्योंकि वह दीपिका पादुकोण जैसी नहीं दिखती थी। उसकी मां परेशान थी, स्वाभाविक है मेरी तरह। उसका वज़न इतना कम हो गया कि वह अपने परिश्रम के फल का आनंद नहीं ले पाती थी।

यह सबसे महत्त्वपूर्ण सबक है, जो आप सीख सकते हैं। अपने-आपको प्यार करें। मैं इस पर ज़्यादा जोर नहीं दे सकती, क्योंकि जैसे ही वज़न घटना शुरू होता है और आप कुछ इंच पतले हो जाते हैं, तो आपके कार्यक्रम को जारी रखने की संभावना कम होने लगती है, क्योंकि आप अपने दिमाग में अंकित अपने आदर्श व्यक्ति की छवि का मिलान स्वयं से नहीं कर पाते। यदि आपका अवास्तविक आदर्श के साथ एक असाधारण जुनून है, तो आप किसी प्रशिक्षित व्यक्ति से इस संबंध में बात कर सकते हैं कि कहीं आपके आत्मसम्मान में कोई कमी तो नहीं जो भोजन के विकार का एक प्रमुख कारण रहा है।

आप कृपया यह याद रखें कि वे चाहे अभिनेता हों, मॉडल या खेल-सितारे, जो शरीर प्रकृति ने उन्हें दिया है, उन्होंने उसी से बेहतरीन काम लेना होता है। वे केवल अपनी

क्षमताओं को सर्वश्रेष्ठ बना सकते हैं। आपका शरीर अद्वितीय है। आपका शरीर आपका ही है। अपने हर रूप, हर शिकन, हर रेखा की प्रशंसा करें– यह आपको ईश्वर द्वारा प्रदत्त उपहार है। इसका आनंद लें। इसका आनंदोत्सव मनाएं और आप जितने श्रेष्ठ बन सकते हैं, बनें।

---

* पी.सी.ओ.एस : यह एक स्वास्थ्य संबंधी समस्या है जिसमें एक महिला के हॉर्मोन का स्तर, माहवारी, स्त्री बीज जनन (ओवुलेशन) प्रभावित हो सकते हैं। इसके लक्षण हैं : मुहांसे, मोटापा, अनियमित माहवारी, बालों का बहुत अधिक झड़ना। इससे प्रजनन क्षमता भी प्रभावित हो सकती है।

थाल पर मोहित मन

आपके दिमाग़ में लिया गया निर्णय आपके शरीर को प्रभावित करता है।

आपका मस्तिष्क एक बहुत सुन्दर रचना है। यह आपकी समूची निर्णय-निर्माण प्रक्रिया का मुख्यालय है। यह आपको पहली 'डेट' पर जाने के लिए कहता है, आपका बॉस कहीं ग़लत भी हो, तो उसके साथ सहमत होने को कहता है और आपको अपने बच्चे के लिए खिलौना ख़रीदने को कहता है, जिसके बारे में आपको पता है कि वह एक सप्ताह बाद उसे भूल जाएगा।

लेकिन, यदि आपका मस्तिष्क 'हां' कह सकता है, तो वह 'न' भी कह सकता है।

आपका दिमाग, आपको फुटपाथ पर बनी दरार से बचकर चलने को कहेगा या घर जाने के रास्ते में अंधेरी गलियों में जाने को मना करेगा। यह आपको 'कॉल सेंटर' के एक्जक्यूटिव से बातचीत बंद करने को कह सकता है या जब सब्ज़ीवाला आपको सामान के ज़्यादा पैसे लगाए, तो यह 'न' कह सकता है। संक्षिप्त में, आपके दिमाग की जानकारी के बिना आपका शरीर कोई कार्य नहीं कर सकता।

जब इसकी बात होती है, तो वज़न कम करना, निर्णय लेने से ही सम्बद्ध है। कुछ चीज़ों को 'न' कहने से ही हमारा वज़न कम नहीं होगा और कई चीज़ें 'हां' कहने से ही होगी। लेकिन ये बातें तो हम पहले से ही जानते हैं। हम अच्छी तरह से जानते हैं कि हमें डिनर से एक घंटा पहले पिज़्ज़ा निबटा लेना चाहिए। मस्तिष्क, भूख से उठे दर्द और हमारे शरीर के संकेतों का उत्तर देता है, किन्तु हम भूख न होने पर भी खाना खाते हैं। मैं यही बात आपसे कहना चाहती हूं कि जो दिमाग हमें अस्वास्थ्यकारी निर्णय लेने को कहता है, वह स्वास्थ्यकारी निर्णय लेने का भी आदेश देता है।

यदि 'हां' या 'न' कहने वाला मानव-मस्तिष्क सभी को मिला है, तो इच्छाशक्ति को ईश्वर द्वारा कुछ ही लोगों को प्रबल किया गया गुण क्यों कहा जाता है? हम वज़न बढ़ने को इस ज़िद्दी विश्वास के साथ क्यों स्वीकार करते हैं कि हममें अपना वज़न कम करने की क्षमता नहीं है।

यदि मैं आपसे कहूं कि इच्छाशक्ति सिखाई जा सकती है, तो दीर्घ-काल के लिए वज़न कम करने का प्रमुख कारक और कुछ नहीं, किसी चीज़ को 'न' कह पाने की आदत विकसित करना है। कैसा लगेगा, जब मैं कहूं कि आप वज़न कम करना 'सीख' सकते हैं? क्या हो, यदि मैं यह कहूं कि आप ऐसी अवस्था तक पहुंच सकते हैं, जहां स्वस्थ विकल्प चुनना सहज हो जाता है–उतना ही सहज, जितना दांतों में ब्रुश करना। आपके तथा आपके शरीर के बीच सिर्फ़ एक शब्द खड़ा है–, 'डाइटिंग' नहीं, उपवास नहीं, त्याग भी नहीं- लेकिन सिर्फ़ अभ्यास।

हम अच्छी आदतें कैसे बनाते हैं? और हमारे मार्ग में कौन-सी रुकावट है? मैंने डॉ. अंजलि छाबड़िया तथा 'माइंडटेम्पल' में मनोचिकित्सकों की उनकी टीम के साथ काम किया है ताकि आपको यह समझने में मदद मिले कि मानव-मस्तिष्क आदतों को कैसे शक्ल देता है तथा आप कैसे नई आदतें बना सकते हैं। हमने मानसिक उपकरण विकसित किए हैं ताकि क्या खाना है और कैसे खाना है, का निर्णय करने से पहले आप यह जान लें कि सबसे महत्त्वपूर्ण युद्ध क्षेत्र, यानी आपके मस्तिष्क में जाने से पूर्व युद्ध की तैयारी कैसे की जाती है।

मस्तिष्क

इच्छाशक्ति को समझना

'मैं वज़न घटाना चाहता हूं, लेकिन मेरे पास इच्छाशक्ति नहीं है।'

यदि आप सोचते हैं कि इच्छाशक्ति, 'रेड-कारपेट' समारोह है जिसमें कुछ ही लोगों को प्रवेश की अनुमति प्राप्त है, तो आप बिलकुल ग़लत सोचते हैं। इच्छाशक्ति, प्रेम, दया या विवेक की तरह है। यह सबके पास होती है। हर कोई इसके लिए आमंत्रित है। इससे पहले कि आप अपने हाथ खड़े कर दें और हार मान लें, आप अपने-आपसे पूछिए:

- आपको कार चलाना सीखने में कितना समय लगा?
- आपको साइकिल चलाना सीखने में कितना समय लगा?
- आपको नए गैजेट्स में महारत हासिल करने में कितना समय लगा?

याद कीजिए कि आपने कब अपना पहला सेल-फोन लिया था? एस.एम. एस. भेजना भी आपके लिए एक सिरदर्द था। आप धीरे-धीरे टाइप करते थे, आधे शब्द ग़लत हो जाते थे और आप 'डिलीट' बटन के गहरे मित्र बन गए। एक या दो सप्ताह बाद यह थोड़ा आसान हो गया। आज आप नींद में रहते हुए भी एस.एम.एस. कर सकते हैं।

अधिकांश लोगों के लिए इच्छाशक्ति एक कौशल है। इसे और निखारने की आवश्यकता होती है। आपको लगातार अभ्यास करते रहना पड़ेगा। गुलाब जामुन को हर बार 'न' कहने के साथ ही, दूसरी बार 'न' कहना और भी सरल हो जाता है। आप पकौड़ों को जितनी बार 'हां' कहेंगे, अगली बार उन्हें 'न' कहना और भी कठिन होगा। यह बिलकुल आसान है।

लेकिन यदि यह इतना आसान है, तो यह इतना कठिन क्यों है?

इस प्रश्न का उत्तर देने से पहले हमें यह समझना होगा कि मानव-मस्तिष्क आदतें कैसे बनाता है। आदतें, विचारों के रूप में आपके दिमाग में शुरू होती हैं, ये विचार आपके शरीर में प्रतिक्रिया की एक श्रृंखला के रूप में उभरते हैं, जो आपको उस विचार पर अमल करने के लिए प्रेरित करती है और आप विचारों की क्रियात्मक रूप में रूपांतरित करने की क्षमता हासिल करते हैं। हमारे शरीर में यह कार्य तंत्रिका कोशिका (नर्व सैल) की सहायता के किया जाता है, जिसे 'न्यूरोन्स' कहते हैं।

....और यह काम कैसे करता है? यदि आप चॉकलेट को खाने के बाद लिए जाने वाले मिष्ठान्न के रूप में देख रहे हैं और इसे खाने के बारे में विचार कर रहे हैं, तो आपके मस्तिष्क में मौजूद न्यूरोन्स आपकी रीढ़ में बसे न्यूरोन्स को जानकारी देंगे, जिसके माध्यम से यह जानकारी आपके हाथों में मौजूद न्यूरोन्स तक पहुंचेगी, जो थोड़ा-सा चॉकलेट उठाएंगे और आपके मुंह में रख देंगे।

जिस क्षण आप कोई चीज़ खाने की सोचते हैं और जिस क्षण उसे वास्तव में उठाकर खाते हैं, इसके बीच के अन्तराल में 'न्यूरोन्स' आपके विचारों को क्रिया में परिवर्तित करने का काम करते हैं। न्यूरोन्स की यह श्रृंखला तंत्रिका-मार्ग (न्यूरल पैथवे) कहलाती है और दरवाज़े को खोलने से लेकर, की-बोर्ड पर टाइपिंग करने तक, आपकी हर क्रिया अपने आप में एक तंत्रिका-मार्ग है।

यदि आप चॉकलेट को भोजनोपरांत मिष्ठान्न के रूप में खाने का प्रलोभन छोड़ देते हैं, तो इसे कमज़ोर तंत्रिका-मार्ग कहा जाता है और जब आप हर बार चॉकलेट को देखने पर उसे खा लेते हैं, तो तंत्रिका-मार्ग मज़बूत होता है। हर बार चॉकलेट देखने और उसे खा लेने की यह प्रक्रिया, स्वाभाविक हो जाती है और इस तरह वह 'आदत' बन जाती है। दूसरे शब्दों में कहें, तो जब एक ही तंत्रिका-मार्ग बार-बार प्रयोग किया जाता है, तो इससे आदत का विकास होता है। कुछ मामलों में, इस प्रक्रिया में मात्र 10 दिन लगते हैं* जबकि अन्य मामलों में यह समय बढ़ जाता है।

चाहे वह नाश्ता न करने की आदत हो या हर बार खाने के बाद मीठा लेने की बात हो, जब आप इसके आदी हो जाते हैं और आपका वज़न 20 या 30 किलो बढ़ जाता है, तो इससे एक मज़बूत तंत्रिका-मार्ग का विकास होता है।

अब आप कल्पना कीजिए कि कमज़ोर तंत्रिका-मार्ग एक डोर है और मज़बूत तंत्रिका-मार्ग एक रस्सी। किसको आसानी से तोड़ा जा सकता है?* दूसरे शब्दों में, जैसा कि आपकी मां ने भी आपको बताया होगा, पुरानी आदतें इतनी आसानी से छूटती नहीं। यही कारण है कि कई बार अपनी इच्छाशक्ति का निर्माण करना बहुत मश्किल होता है।

लेकिन आप भाग्यशाली हैं, अच्छी आदतें हों या बुरी, आपका दिमाग हमेशा नई आदतों के निर्माण में लगा रहता है। दिमाग आदतें बनाना चाहता है, क्योंकि कोई भी आदत एक 'जटिल' व्यवहार है। जटिल व्यवहार से दिमाग और भी जटिल कार्यों की ओर आपका ध्यान केंद्रित करने में सक्षम हो जाता है। इसलिए आपको यह पसंद हो या न हो, यदि आप अपना यह व्यवहार कई बार दोहराते हैं, तो यह आपके व्यक्तित्व का एक अंग बन जाता है। क्या आप ऐसे जीवन की कल्पना कर सकते हैं, जहां आपकी अच्छी आदतों को छोड़ना बहुत कठिन हो? आप लम्बे समय तक स्वस्थ बने रहें, आपको और कुछ विचार करने की आवश्यकता नहीं है।

अल्पाहार मानसिकता

अल्पाहार पर रहें। अल्पाहार पर न रहें। रहें या न रहें। अल्पाहार (डाइटिंग) शुरू, डाइटिंग बन्द। डाइटिंग शुरू, डाइटिंग बंद। आप अनिश्चय की स्थिति में न रहें या बार-बार यह न बोलें कि आप अपना वज़न कम नहीं कर सकते या आपके आहार के साथ कुछ न कुछ ग़लत है। बहुत ज़्यादा डाइटिंग की सनक नुकसानदेह है, किंतु मैं यहां 'संतुलित आहार' की बात कर रही हूं। आप अनिश्चय की स्थिति में हैं, क्योंकि आपने यह भ्रम पाला हुआ है कि आप जो वज़न कम करते हैं, वह स्थायी रूप से कम हो जाता है।

लेकिन ऐसा है नहीं। वज़न कभी भी स्थायी रूप से कम नहीं होता। आप हमेशा एक बात याद रखें कि आपका जितना भी वज़न है, आप एक महिला हैं, आपकी लम्बाई 5 फुट

2 इंच और वज़न 100 किलो है, तो इसके पीछे कुछ कारण हैं। आप बहुत अधिक कैलोरी ले रही हैं, आप किसी भी प्रकार का व्यायाम नहीं करतीं, आप अपना 100 किलो वज़न बनाए रखने का प्रयास कर रही हैं। अगर आपने अब 10 किलो वज़न घटा लिया है, आप वही खुराक नहीं ले सकते, जैसे पहले लेते थे। आप अभी भी व्यायाम नहीं करते और आशा करते हैं कि आपका वज़न दोबारा न बढ़े। आपके लिए निम्न पंक्तियां हैं–

यदि आपका शरीर 'नया' है, तो आप इसे बनाए रखने के लिए पुराने उपाय नहीं आजमा सकते।

मैं आपको अपने पसंद का भोजन हमेशा के लिए बंद कर देने का सुझाव नहीं दे रही हूं। मैं केवल इतना ही कह रही हूं कि वज़न कम करने के दौरान आपको कुछ विशेष उपाय करने होते हैं। रखरखाव की मेरी योजना आपको हाई कैलोरी भोजन लेने की छूट नहीं देगी। आप जैसा भी भोजन लेना चाहते हैं, तो आपको अपना वांछित लक्ष्य प्राप्त कर लेने के बाद अपनी भोजन-व्यवस्था में उसे फिर से एकीकृत करना होगा, उससे तालमेल बिठाना होगा। दीर्घकालीन वज़न कम करने का अर्थ है–संतुलन, अनुपात और नियंत्रण। ताकि आप अपने पसंदीदा भोजन ले सकें, जिन्हें लेना चाहते हैं, न कि जिनकी आपको 'ज़रूरत' है।

जब आप अपनी भोजन पद्धति बदलते हैं, तो आप ग़लत शुरुआत के साथ आगे बढ़ने वाली यात्रा में अनिश्चय या अनिर्णय की स्थिति को 'अलविदा' कह देते हैं, आप ऐसा सिर्फ़ एक बार के लिए करना चाहते हैं या हमेशा के लिए? क्या आप अपना जीवन, दूसरी बातों पर केंद्रित नहीं करना चाहते? अपने नवीनतम वज़न कम करने के कार्यक्रम के लिए आप अपनी जीवन शैली में परिवर्तन करके देखिए। आप कभी भी पुरानी स्थिति को पा सकते है।

इच्छाशक्ति का विकास

तो आप अपने शरीर का काया-पलट कैसे कर सकते हैं? आप अपना सिर एक तरफ़ हिलाइए। फिर दूसरी तरफ़ हिलाइए। पूरी ताकत से हिलाइए और यह प्रक्रिया दुहराते रहिए।

दूसरे शब्दों में कहें तो, आप सिर्फ़ 'न' कहना सीखिए। फिर, और फिर, और फिर।

शुरू-शुरू में पुरानी चीज़ों को छोड़ना थोड़ा मुश्किल होता है। इच्छाशक्ति का विकास करना ऐसे ही है, जैसे आप बहुत छोटे साइज की 'जीन्स' पहनने की कोशिश कर रहे हों। आप यह ट्राई नहीं कर सकते। करके देखिए कि यह आपको पूरी आती है? आपको धीरे-धीरे इसे पहनने की कोशिश करने की ज़रूरत है। आप हर प्रकार की रुकावटों, प्रलोभनों और पूर्वाग्रहों पर विजय पाने जा रहे हैं। इसलिए आपका काम है आगे की योजना बनाना और आपके रास्ते में खड़ी होने वाली रुकावटों को कम करना।

जब आप अपने घर की सुरक्षा के घेरे में हैं, आपने 'जंक-फूड' बंद कर दिया है, आप स्वस्थ भोजन कर रहे हैं और आपके सामने पौष्टिक आहार उपलब्ध है, तो आप यह नहीं सोचते कि आपकी इच्छाशक्ति कमज़ोर है या मज़बूत। लेकिन जब आपका पड़ोसी घर की बनी मिठाई लेकर आता है या आपका मित्र आपको भारी-भरकम डिनर के लिए आमंत्रित

करता है, तो तभी आपकी इच्छाशक्ति की परीक्षा होती है।

मान लीजिए, आप अपनी नई जीवन शैली के पहले दिन एक पार्टी में गए हैं। आप अपनी योजना पर क़ायम हैं और आपने उस शाम सिर्फ़ 'हेल्दी' भोजन ही किया है। आप वहां से जाने ही वाले हैं कि आपका मेज़बान आपके सामने आइसक्रीम की ट्रे लेकर पेश होता है, तो जैसे ही आप समझते हैं कि आपने इन सबसे पार पा लिया है, ठीक उसी समय आपके दिमाग में दोबारा एक जंग शुरू हो जाती है।

आपके भीतर बैठा आपका पुराना शरीर, गला फाड़-फाड़कर चिल्लाने लगता है :

"खा जाओ! बस, एक टुकड़ा! आपने बहुत ज़्यादा, बहुत ज़्यादा मेहनत की है।"

और आपका नया रूप बहुत बौना हो जाता है, बहुत शक्तिहीन।

(सुनो, ऐसा मत करो, तुम लगभग अपने लक्ष्य तक पहुंच चुके हो) शुरू में, आपका पुराना शरीर (या जीवन-शैली या आदतें) आपको रबड़बैंड की तरह पीछे खींचने की कोशिश करेगा, युद्ध जीतने के लिए सख़्ती से आपको धमकाने की कोशिश करेगा। किन्तु इसे नजरंदाज करने से, जैसे आप एक बच्चे का गुस्सा शान्त कर देते हैं, कुछ ही हफ़्ते में, इसकी आवाज़ कमज़ोर होकर फुसफुसाहट में बदल जाएगी। ठीक यही स्थिति तब इस प्रकार होगी :

आपका पुराना शरीर **:** मैं थोड़ा-सा, छोटा-सा टुकड़ा तो ले सकता हूं।

आपका नया शरीर **:** शुक्रिया, लेकिन अभी मैं इसकी ज़रूरत महसूस नहीं कर रहा। अगली बार देखेंगे।

क्या इंसान का शरीर शानदार नहीं है?

अपनी इच्छाशक्ति को बढ़ाएं

क्या आपको इच्छाशक्ति बढ़ाने के लिए मदद की ज़रूरत है**?** सही वस्तुएं खाएं और थोड़े–थोड़े अन्तराल पर खाते रहें। इसके महत्त्व को समझने के लिए यह ज़रूरी है कि हम इसको जानें कि पाचन-क्रिया कैसे काम करती है। आप जो कुछ खाते हैं**,** उसका अंतिम परिणाम**,** वह चाहे मैंगो शेक हो या सेब का एक टुकड़ा**,** अंत में ग्लूकोज़ बनना होता है यानी शक्कर या शर्करा। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप प्रबल इच्छा या लालसा को नियंत्रण में रख सकते हैं**,** आप अपने शुगर–लेवल को सारा दिन स्थिर बनाए रखें। ऐसा आप स्वस्थ खाना खाकर और कई बार **(**हर दो घंटे बाद**)** खाना खाकर कर सकते हैं।

यहां हम बताएंगे कि ऐसा क्यों करें**?** जब आप संतुलित भोजन ले रहे हैं और छोटे–छोटे अंतराल पर ले रहे हैं**,** तो आपके शरीर में निरंतर एक ऊर्जा उत्पन्न होती है और शर्करा का स्तर **(**शुगर–लेवल**)** सामान्य बना रहता है। लेकिन अगर आपको खाने का बहुत ज़्यादा

इंतजार करना पड़ता है या ऐसा खाना खाते हैं, जो बहुत जल्दी ग्लूकोज में परिवर्तित हो जाता है (चीनी वाले खाद्य पदार्थ जैसे केक या मिठाई) तो एक विशेष खाद्य पदार्थ लेते ही आपका शुगर–लेवल बढ़ जाता है (जिससे आपकी ऊर्जा में कमी आ जाती है) और आपका शरीर सुस्ती और थकान महसूस करने लगता है, जिससे आप में और चीनी खाने की इच्छा पैदा होती है। तब आप, उदास / दु:खी या सुस्त होने पर 'कुछ भी मिल जाए' तो खा लेते हैं, जिससे आपके अगले भोजन के लिए अपौष्टिक आहार के प्रति आपकी प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। यह एक बहुत ही ख़राब चक्र है।

सही, संतुलित भोजन लें। थोड़े–थोड़े समय के बाद लगातार भोजन लेते रहें। जब हम बाद में, इसके विस्तार में जाएंगे, तो यह सामान्य सिद्धांत, वज़न कम करने के चरण का एक बहुत अहम् हिस्सा होगा।

'लेकिन यह सिर्फ़ एक टुकड़ा ही तो है'

ऐसा नहीं है कि आप अपने वज़न कम करने के चरण में आइसक्रीम या चॉकलेट नहीं ले सकते। इससे इतना ही होता है कि बहुत जल्दी पौष्टिक भोजन से दूर होने के कारण भविष्य में आपकी प्रलोभन का विरोध करने की क्षमता कमज़ोर हो जाती है। एक मैराथन धावक की तरह आपको पहले अपनी मांसपेशियों को मज़बूत बनाना होता है और उसके बाद आप आराम कर सकते हैं। आप अपनी मांसपेशियों को तैयार करने से एक दिन पहले विश्राम नहीं कर सकते। आपको अपनी प्रतिरोधक क्षमता बनानी ही पड़ेगी ताकि जब आपको आपका मनपसंद भोजन दिया जाए, तो आपमें एक विश्वास होना चाहिए कि आपने प्रतिरोध करने की 'क्षमता' का विकास कर दिया है।

आपके पेट को आपके दिमाग़ के पास यह संदेश देने के लिए 20 मिनट लगते हैं कि वह अपना पर्याप्त भोजन प्राप्त कर चुका है, लेकिन ये 20 मिनट, 20 घंटे महसूस हो सकते हैं। अगर आप अपने आपको पौष्टिक आहार खिलाने का प्रशिक्षण देने की कोशिश कर रहे हैं और आप इन 20 मिनटों में उन चीज़ों के बारे में कई और निर्णय ले सकते हैं, जो आपकी कोशिशों को नुकसान पहुंचा सकती है। मैंने आपकी इच्छाशक्ति के विकास के लिए तीन स्तरीय योजना की कल्पना की है। जब आप अपनी किसी योजना से यह सुनिश्चित नहीं कर लेते, आप 'न' कहना जारी रखते हैं और जब तक यह आपकी आदत नहीं बन जाती, आप इस तीन स्तरीय योजना से मदद ले सकते हैं।

स्तर–1 : अपने भोजन–वातावरण को नियमित कीजिए

जब आप सबसे अधिक व्यस्त होते हैं, तभी आपका वज़न कम करने का कार्यक्रम आरम्भ होता है। इस चरण में आप नौसिखिए होते हैं, पुरानी आदतों को बदलने की कोशिश करते हुए। आपमें बड़े लड़कों (अनुभवी लोगों) के साथ प्रतिस्पर्द्धा करने की क्षमता हो भी सकती है और नहीं भी हो सकती। क्या आप योग कक्षा के दूसरे दिन 40 सूर्य-नमस्कार के साथ शुरुआत कर सकते हैं? नहीं न? इसलिए आपको चेतन रूप से अपने

बाहरी वातावरण को नियंत्रित करके अपने प्रलोभन का प्रतिरोध करने में सहायता की आवश्यकता है।

मेरे कई ग्राहक अपना वज़न कम करने के सत्र की शुरुआत विवाह के समय में या अपने ऑफिस के बहुत व्यस्त दिनों में करते हैं। स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए आप किसी भी दिन शुरुआत कर सकते हैं, लेकिन यदि आप अपनी लालच के प्रति बहुत जल्दी आकर्षित हो जाते हैं, तो आपका योजना पर बने रहना बहुत कठिन हो जाते हैं।

स्तर-1 में सफलता तय करती है कि आप बाकी के वज़न घटाने वाले कार्यक्रम में कितना अच्छा प्रदर्शन करते हैं। इसी चरण में आप अपने पुराने तंत्रिका-मार्ग को कमज़ोर बनाते हैं और इसके साथ-साथ ही नए मार्ग को बनाते और मज़बूत करते हैं। इसी चरण में आपकी भिड़ंत उन आदतों से होती है, जिसके कारण आपका वज़न 10 किलो, 20 किलो या 40 किलो बढ़ता हो। यही वह चरण है, जहां आप अपने पति/पत्नी या दोस्तों से गुस्सा हो जाते हैं, ऐसा महसूस करते हैं जैसे ज़िंदगी ने आप पर एक प्रहार किया हो, तब आप चिड़चिड़े, सठियाए या उदासी से भरा बर्ताव करते हैं और अपने आसपास की हर वस्तु से, हर व्यक्ति से ऩफरत करने लगते हैं। यही वह समय है जब आप अपने उस भोजन के विचारों से ग्रस्त हो जाते हैं जिसे आप खा नहीं सकते और इसके विरुद्ध, जिसे आप खा सकते हैं। आप एक बार, दो बार, तीन बार या इससे ज़्यादा बार भी असफल हो जाएंगे और अपने-आपको समझाएंगे कि आप यह नहीं कर सकते। मैं इसे तूफ़ फान से पहली की शक्ति कहना पसंद करूंगी।

तूफ़ फान से अच्छी तरह से बच निकलिए। आप अपने आपको बताइए कि यह सबसे बुरा है। तैयार रहें। सावधान रहें। अपनी बरसाती (पौष्टिक भोजन) निकाल लीजिए, बरसात (प्रलोभन) से दूर रहें, तब तक, जब तक कि बादल छंट नहीं जाते। अगर आप यदा-कदा थोड़ा-बहुत भीग जाते हैं, तो अपने आपको माफ़ कर दें। लेकिन सुनिश्चित करें कि आप वापस नई जीवन शैली में लौट आएंगे। जब सूरज निकला हो, तो आप बाहर घूमने जा सकते हैं। मेरा विश्वास कीजिए, आपको पता होगा कि समुद्र तट कब साफ़ है।

अपने आहार–वातावरण को कैसे नियंत्रित करें?

व्यक्ति कोई आइसलैंड नहीं है

आप इस बात को स्वीकार करें कि आप यह काम अकेले नहीं कर सकते। अपना वज़न घटाने की कोशिशों में, आप कुछ हफ़्तों के लिए अपने दोस्तों, परिवार या सहकर्मियों को साथ ले लें। उनसे कहिए कि वे आपकी मदद करें जंक-फूड को उठाकर घर से बाहर फेंकने में, मोटापा बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थों का ऑर्डर न करने में (या फिर आपको मजबूर न करें, उनका साथ देने के लिए) और सुनिश्चित करें कि आपके पास बहुत बड़ी मात्रा में पौष्टिक खाना उपलब्ध है। एक व्यक्ति को अपनी 'अंतर्चेतना' बनाएं और जब भी आप अपनी आहार योजना से परे जा रहे हों, तुरन्त उसे अपने पास बुला लें। उन्हें भरोसा दिलाएं कि आप उन्हें इस कार्य के लिए बहुत थोड़े समय के लिए ही साथ ले रहे हैं।

भोजन मनोरंजन नहीं है

जैसे ही आप अपनी नई आहार योजना के पहले कुछ हफ़्तों में अपनी नई सामाजिक ज़िन्दगी व्यवस्थित करते हैं, तो आप इस छोटी-सी जानकारी का आनंद उठाएं। इस शुरुआती चरण में जान-बूझ कर आप कहीं खाने का कार्यक्रम न रखें। फिल्म, नाटक या किसी भी चीज़ की योजना बना लें, जिसमें खाना शामिल न हो। (आप चाय या कॉफी से हटकर भी कुछ कर सकते हैं) या फिर पहले अध्याय में भोजन-रहित गतिविधियों की सूची की सहायता भी ले सकते हैं।

अपने आपको सब कुछ इनाम दें, लेकिन भोजन के सिवा

जब भी आप अपने-आपको इमोशनल-ईटिंग से बचा लेने में सफल हो जाते हैं या ज़्यादा खाने के आग्रह को टाल देते हैं, तो अपने आपको पुरस्कृत अवश्य करें। एक ग्राहक को सुन्दर लेखन-सामग्री पसंद थी (स्टिकर, चमकीली नोटबुक, सुन्दर कलम) और जब भी वह ज़्यादा खाने को नज़रंदाज कर देती, वह अपने लिए कोई छोटी-मोटी चीज़ ख़रीद लेतीं। अपने पुरस्कार का एक तरीका चुन लें, वह चाहे मसाज हो या पैडिक्योर। एक बार जब आपका सिस्टम पौष्टिक आहार के साथ सहज हो जाएगा, तो आप अपने आपको इनाम देना कम कर देंगे और धीरे-धीरे यह बिलकुल समाप्त हो जाएगा।

जितना जल्दी हो, अपनी जगह वापस आ जाएं

यदि आप पौष्टिक भोजन की योजना का पालन नहीं कर पाते, तो अपने आपको अभागा न मानें या अपराध बोध में न पड़ें या उसकी 'क्षतिपूर्ति' ज़रूरत से ज़्यादा व्यायाम करके न करें या अगले दिन अपने आपको भूखा न रखें। अपने-आपको दोष न दें। बल्कि जिद्दी तंत्रिका-मार्ग को दोष दें। जितनी जल्दी हो सके, अपने कार्यक्रम पर वापस लौटें, जैसे आप कार्यक्रम से बाहर गए थे और अपने-आपको क्षमा कर दें। ऐसा हो जाता है।

व्यवस्थित रहें

पौष्टिक नाश्ते के साथ तैयार रहें (इस पुस्तक में एक सूची बाद में दी गई है) और बाहर जाते समय उन्हें अपने पास रखें। अगर आप किसी ऑफिस में काम करते हैं, तो अपना लंच साथ लेकर जाएं। अपने पौष्टिक आहार की योजना एक दिन पहले ही बना लें।

इतना सुनिश्चित कर लें कि जब भी आपको ज़रूरत हो, पौष्टिक भोजन आपको उपलब्ध रहें, क्योंकि अगर आपने इस चरण में अपने आपको भूखा छोड़ दिया, तो आपका शरीर भोजन का सही चुनाव करने में सक्षम नहीं होगा।

दृढ़ निश्चयी बने रहें

सरल सलाह सबसे उत्तम है। अपने निश्चय पर दृढ़ हों, क्योंकि यही बेहतर होता है।

स्तर–2 : टेस्टिंग वन–टू–थ्री

तीन सप्ताह बीत चुके। आप पहले से बेहतर महसूस कर रहे हैं। आपके कपड़े ढीले हो

गए हैं, आपमें अधिक ऊर्जा आ चुकी है, यहीं से आप प्रलोभन-भरे माहौल में प्रवेश करते हैं और प्रतिरोध करने की अपनी क्षमता को परखते हैं। आप बिना मिठाई का ऑर्डर दिए पूरे कॉफी सत्र में बैठ सकते हैं या फिल्म देखने जा सकते हैं अथवा और एक पौष्टिक नाश्ता या पेय ले सकते हैं। कुछ दिन पहले आपको 'न' कहना कठिन लगता होगा, लेकिन आपके पास विश्वास है कि आप जल्दी ही पुरानी जगह आ सकते हैं, क्योंकि जब से आपने शुरू किया था, उसके मुकाबले अब आपकी प्रतिरोधक क्षमता अधिक मज़बूत है।

स्तर–3 : मैं प्रभारी हूं

अब आप सहज होकर डिनर के लिए बैठ सकते हैं और पौष्टिक खाने का ऑर्डर दे सकते हैं, जबकि आपके अन्य मित्र फ्राइड चीज़ (तला हुआ पनीर) खा रहे हैं। अब आपको अपने स्नैक्स और अधिक सुरक्षित रखने की ज़रूरत नहीं है। अब आपका चुनाव पौष्टिक भोजन है। यदि आप हार मानते भी हैं, तो ऐसा अस्थायी रूप से होगा। इसी चरण में आप अपने शेष जीवन के लिए अपनी योजना पर बने रहेंगे, जहां आप पौष्टिक और हानिकारक खाने में संतुलन बनाते हैं।

कई अध्ययनों से यह निष्कर्ष निकला है कि मानव मस्तिष्क एक आदत को बदलने में 21 से 28 दिन का समय लेता है। इसलिए आप एक महीने से कम की अवधि में स्तर-3 तक पहुंच सकते हैं। परिणाम भिन्न हो सकते हैं। लेकिन हमारे यहां कई ग्राहक हैं, जिन्होंने समय-सीमा के अन्दर सफलता प्राप्त की है।

वज़न घटाना एक इन्तजार का खेल है। यह एक बड़ा रहस्य है। आपको सिर्फ़ खेल खेलना है। आपको जबरन अपने शरीर को इस जीवन-शैली में धकेलना है और प्रतीक्षा करना है। यह बहुत दबाव पैदा करने वाला होगा, लेकिन इसके भीतर आप अपने आपको बेहतर, स्वस्थ और मज़बूत महसूस करेंगे और वापस उसी स्थिति में नहीं जाना चाहेंगे। जल्द ही उन खाद्य पदार्थों के साथ जीना कठिन से कठिन होता जाएगा, जिसके बारे में आप सोचते थे कि आप उनके बिना रह नहीं सकते। क्या कठिनाई के कुछ हफ़्तों में निवेश की कोई कीमत नहीं है ताकि आप शेष जीवन पूरी आज़ादी से बिता सकें? इस संबंध में सोचिएगा।

'न' कहने के बाद का जीवन : जब यह एक युद्ध–सा महसूस होना बंद हो जाता है

मैं समझती हूं कि वज़न घटाने की प्रक्रिया में हम में से इतने लोगों द्वारा इतनी जल्दी हार मान लेने का कारण यह है कि जब हम यह प्रक्रिया शुरू करते हैं, तो मोटापे के विरुद्ध यह लड़ाई सचमुच एक लड़ाई लगती है। यह नई आदतें बनाने की लड़ाई है। हम सोचते हैं कि हम इस तरह से महसूस करते रहेंगे। अगर यह इसके लायक है, तो हम सोचते हैं कि हम हमेशा परेशान, उदास, चिड़चिड़े और हैरान रहेंगे। हम सोचते हैं कि हम हमेशा उन व्यक्तियों की तरह है जो कभी आनंद से नहीं रह सकते और हम वज़न घटाने का क्रम रोक सकते हैं क्योंकि हम 'सिर्फ़ जीवन का आनंद लेना चाहते हैं।' हमेशा एक बात याद रखें कि आपके पुराने व्यक्तित्व और नए व्यक्तित्व के बीच संघर्ष सिर्फ़ व्यवहार को बदलने का संघर्ष

है, जिसने वर्षों से, बल्कि सदियों से हमारे शरीर को आकार दिया है।

निश्चित रूप से यह आरम्भ में आसान नहीं होने वाला। लेकिन हर सुरंग के मुहाने पर रोशनी होती है और यह चमकदार, सुन्दर और हमेशा रहने वाली होती है।

सच यह है कि आपका शरीर आपकी कल्पना से कहीं जल्दी पौष्टिक खाद्य पदार्थों का आदी हो जाता है। जब आप लम्बे समय तक (मैं हफ़्तों की बात कर रही हूं, वर्षों की नहीं) पौष्टिक और ताज़ा खाना खा लेते हैं, तो जिस भोजन पर आप इतना मोहित थे, आपको रुचिकर नहीं लगता। आपके स्वाद बदल जाते हैं। क्या आप इसलिए पौष्टिक सलाद का ऑर्डर दे रहे हैं, क्योंकि आप ऐसा चाहते हैं (चिकनाई वाला भोजन अब आपको घृणास्पद लगता है। क्या आप बिना चीनी की चाय पीने की सोच सकते हैं क्योंकि अब उसका स्वाद बहुत मीठा लगता है?) हां, मानव शरीर ऐसा अनुकूली है।

मेरे कार्यक्रमानुसार वज़न घटाने वाले ग्राहकों, ने मुझे बताया कि जब उन्होंने लम्बे अन्तराल के बाद हाई कैलोरी वाला भोजन लिया, उन्होंने अपने आपको बहुत बेचैन और बीमार महसूस किया। और यह आसानी से समझा जा सकता है कि क्यों? जब उन्होंने अचानक अपने पेट को भोजन की बहुत ज़्यादा मात्रा से भर लिया, तो उन्होंने अपनी पाचन प्रणाली को मजबूर किया कि वह और अधिक एन्जाइम, पाचक रस को पम्प करें और अवशोषण (एब्जॉर्वेशन) प्रक्रिया को तेज़ करें। हानिकारक भोजन से एक लम्बे ब्रेक के बाद उनके शरीरों को वह भोजन पचाने के लिए बहुत कष्ट का सामना करना पड़ा। हैरानी नहीं कि उन्होंने थका हुआ, सुस्त, अरुचिकर और कम ऊर्जावान महसूस किया।

एक मुट्ठी बनाएं। अब अपनी हथेली को 50% खोल लें। यह आकार है आपके पेट का। किन्तु यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप कितना खाते हैं, उतना ही आपका पेट का आकार बदल सकता है। यह अपने आकार से कई गुना ज़्यादा, फुटबाल के आकार तक फैल सकता है। यदि आप विवेकपूर्ण ढंग से खाएंगे, तो आपके पेट का आकार वापस सामान्य हो जाएगा। आसान शब्दों में कहें तो, पेट का आकार अपने आप में 'ज़ीरो' होता है और कोई भी मानव शरीर इससे अधिक ज़रूरत महसूस नहीं करता।

जब आप 'न' कहना शुरू कर देते हैं, तो आपको अपने पुराने शरीर पर नए विकल्पों को लागू करने में मुश्किल महसूस होगी। बहुत अधिक हानिकारक भोजन करना, आपका निर्णय नहीं होगा। क्योंकि आपके ऐसा करने से पहले, आपका शरीर इसका विरोध करेगा।

अपने नए जीवन के लिए आपका स्वागत है।

---

* डु आई फॉर्म ए गुड हैबिट? **http://ergonomics.about.com/od/ergonomicsbaics/f/form_good_habit.htm, accessed on 10/1/12**

* वास्तव में आप तंत्रिका-मार्ग को तोड़ नहीं सकते, उसे केवल कमज़ोर बना सकते हैं।

पूर्वाग्रह
या
हमारे मार्ग की रुकावटें

अच्छी आदतों को रोकने वाले सात पूर्वाग्रह

मन और शरीर के बीच एक चीज़ रुकावट बनकर खड़ी होती है–पूर्वाग्रह; वज़न घटाने के बारे में सोच का एक विशेष निर्धारित तरीका, जो हमें वापस वहीं पहुंचा देता है, जहां से हमने शुरुआत की थी। जब हम वज़न कम कर रहे होते हैं, तो हमारे और हमारे पतलेपन के बीच जो चीज़ खड़ी होती है, वह है वज़न घटाने के बारे में हमारी सोच। हज़ारों ग्राहकों के साथ काम करने के बाद, अपने अवलोकन के आधार पर मैंने सोच के सात तरीकों की पहचान की है, जो आपको आकर्षक बनने से रोकते हैं, जो कि आप बन सकते हैं।

1. 'दुबला होना' पूर्वाग्रह

मैं इसे 'मैं पतला होना चाहता हूं' का पूर्वाग्रह कहना चाहूंगी। यदि मैं दिन में 10 बार यह वाक्य नहीं सुनती, तो इसका अर्थ है कि आज रविवार है और मैं अपने क्लीनिक पर नहीं हूं। कितने ही ऐसे ग्राहक हैं जो वज़न कम करने की अपनी यात्रा इन पांच शब्दों से करना चाहते हैं; जो कि पहला पूर्वाग्रह है, जिसके बारे में मैं आपको बताना चाहती हूं। मैं समझती हूं कि पतले होने का पूर्वाग्रह आपको अपने कार्यक्रम से किसी भी दूसरी चीज़ से कहीं जल्दी दूर कर सकता है और यह वज़न कम करने के बारे में सोचने की दिशा में अकेला ही सबसे ज़्यादा हतोत्साहित करने वाला तरीका है।

पतलेपन का यह पूर्वाग्रह क्या है? मैं इसे स्पष्ट करती हूं। जब मैं पतलेपन के पूर्वाग्रह की बात करती हूं, तो मैं सचमुच पतला होने के संदर्भ में बात नहीं कर रही हूं। यह एक अलग मुद्दा है, जिसके बारे में हम बाद में बात करेंगे। जब मैं पतलेपन की मानसिकता की बात कर रही हूं, तो मैं बात करती हूं कि लोग अपने वज़न घटाने की प्रगति को कैसे तय करते हैं।

मैं एक उदाहरण देती हूं। आदर्श 28 वर्षीय एक बैंकर था, जो एक किलो वज़न घटाने के बाद 3 किलो और वज़न घटाने के लिए संघर्ष कर रहा था। वह एक स्थान पर पहुंच चुका था और हम उसका लक्ष्य प्राप्त करने में लगे थे। एक सुबह आकर उसने कहा कि मैं अपने 'डाइट' को "फॉलो" कर रहा हूं, हर दो घंटे बाद कुछ न कुछ खाता हूं, हर रोज़ व्यायाम करता हूं, किन्तु इस महीने मैं एक किलो ही वज़न कम कर सका हूं। मुझे और 3 किलो वज़न कम करना है।

आदर्श को पतलेपन की मानसिकता थी। उसका सारा ध्यान इसी पर केंद्रित था कि उसे कितना वज़न कम करना है, इस पर नहीं कि वह कितना दुबला हो चुका है। पतलेपन के पूर्वाग्रह में आप अपने वर्तमान वज़न की तुलना करते हैं। यदि आपने 20 किलो वज़न घटाना है और आप 5 किलो वज़न पहले ही घटा चुके हैं, तो आप यह नहीं सोचेंगे : मैं पहले की अपेक्षा 5 किलो वज़न घटा चुका हूं। इसकी बजाय आप यह सोचेंगे : मुझे अभी भी 15 किलो वज़न कम करना है। मैं अभी पतला नहीं हुआ। आप लगातार स्वयं की, अंतिम लक्ष्य से तुलना करते रहते हैं (जो कि काल्पनिक है) बजाय अपने मौजूदा परिणाम के (जो कि वास्तविक है)। किंतु आपसे यह प्रश्न करना चाहिए कि : आप अपने प्रति इतने कठोर क्यों

हो रहे हैं?

‘आपको पतला होने के लिए ज़रूरी है कि आप पहले की अपेक्षा पतले हों। अगर आपमें पहले की अपेक्षा पतले होने की सोच है, तो आप अपने घटाए गए वज़न की तुलना, अपने पहले के वज़न से करेंगे। आप बेशक पहले न हुए हों, लेकिन पहले की अपेक्षा तो पतले हुए ही हैं : अगर आपने 20 क़िलो वज़न घटाने की सोची है और आप 6 किलो घटा चुके हैं, तो आपको खुशी मनानी चाहिए कि आप पहले की अपेक्षा 6 किलो वज़न कम कर चुके हैं और पतले हो चुके हैं, यह न सोचें कि आप 14 किलो ज़्यादा वज़न के हैं।

आप पूछ सकते हैं कि इनमें अन्तर क्या है? पतली मानसिकता में आप लक्ष्य का पीछा कर रहे हैं और पहले की अपेक्षा पतले होने की मानसिकता में आप हमेशा ही विजेता हैं। उस स्थिति में क्या होता है, अगर आपने बहुत ज़्यादा वज़न घटाना होता है? क्या आप यह सोच सकते हैं : ओ माई गॉड! मैंने 2 किलो वज़न घटा लिया है, लेकिन अभी और 28 किलो कम करना है। कितनी निराशा वाली बात है यह? क्या इससे आप अपना वज़न कम करने का कार्यक्रम जारी रख पाएंगे? संभावना है कि नहीं।

जितना भी वज़न कम हो, आप उसकी खुशी मनाएं। पहले की अपेक्षा पतले होने की खुशी मनाएं। वज़न घटाने के अपने कार्यक्रम पर अपना ध्यान केंद्रित रखें। क्योंकि आप इसे जिस तरह से भी देखें, आपके 'हिप्स' तो आपसे झूठ नहीं बोलेंगे। वज़न घट रहा है, तो घट रहा है।

■ क्या यह आप हैं (इस बॉक्स पर निशान लगाएं कि क्या यह ठीक वैसे ही है, जैसे वज़न घटाने को आप देखते हैं)

बनाम
‘पहले की अपेक्षा पतले होने’ का पूर्वाग्रह

‘पहले की अपेक्षा पतले होने’ के पूर्वाग्रह के लिए, लक्ष्य पतले होने पर नहीं, पहले की अपेक्षा पतले होने को बनाएं।

- लक्ष्य को बांट लें **:** शुरुआत, अपने लक्ष्य को छोटे-छोटे हिस्सों में बांट कर करें। यदि आपका लक्ष्य पतले होने की बजाय, पतले की तुलना में पतला होना है, तो आप हमेशा लक्ष्य को प्राप्त कर सकेंगे। इसमें यह महत्त्वपूर्ण नहीं कि आप कितना वज़न कम करते हैं। अगर आपको 30 किलो वज़न घटाना है, तो आप 5-5 किलो के अन्तराल में इसे कम करें।
- महसूस करें **:** जब भी आपके वज़न का पैमाना नीचे की ओर जाता है, तो आप उसके बराबर का भार अपने घर के आसपास घसीटें और नए वज़न का जश्न मनाएं। जब ओपरा विनफ्रे ने अपना वज़न 67 पौंड घटाया (212 पौंड से 145 पौंड) तो उन्होंने एक ट्रॉली पर 67 पौंड वज़न रखकर उसे मंच पर दर्शकों को घसीटकर दिखाया ताकि उन्हें अंदाजा हो सकें कि 67 पौंड के मायने क्या होते

हैं। आप भी ऐसा कर सकते हैं। अगर आपने एक किलो वज़न घटाया है, तो अन्य एक किलो फल... या सब्ज़ी या और कोई वस्तु, जो एक किलो के बराबर हो, आप अपने हाथों में लेकर उसे महसूस कर सकते हैं। यह शायद आपकी कल्पना से ज़्यादा भारी महसूस होता होगा और जल्द ही आपको इसे जमीन रखना पड़ेगा। क्योंकि आपके हाथ इतना वज़न नहीं उठा सकेंगे। तो इतना वज़न आप घटा चुके हैं। आप 5 किलो के बारे में सोचें और अगर आपने 10 किलो वज़न घटाया है, तो इतना वज़न शायद आप उठा भी नहीं सकेंगे।

- कल्पना कीजिए **:** आपके पास जीन्स का एक जोड़ा है, जिसे आप तब से पहनने का प्रयास कर रहे हैं, जब आप छुट्टियां मनाने गए थे। आप उसे अलमारी से बाहर निकाल लें। आपके 3 किलो वज़न कम होने से पहले, यह आपको पूरा नहीं आता। लेकिन अब, जबकि आपने अपना पेट इतना अन्दर कर लिया है, तो आप इसके बटन भी बन्द कर सकते हैं। क्या आप उतना वज़न कम कर चुके हैं, जितना आप चाहते थे? नहीं। लेकिन क्या अब आप वे कार्य भी कर सकते हैं, जो आप पहले नहीं कर सकते थे? बिलकुल, बिलकुल।
- खुशी मनाएं **:** जब भी आप वज़न कम कर लें, इसकी खुशी ज़रूर मनाएं, लेकिन खाद्य पदार्थों के साथ बिलकुल नहीं। आप मसाज ले सकते हैं, पैडिक्योर करवा सकते हैं, शॉपिंग कर सकते हैं (आप छोटे साइज की एक ड्रेस भी ख़रीद सकते हैं!) या फिल्म देखने का आनंद लें। अब आप विशेष हैं — विशेष व्यक्ति।

मेरे कुछ ग्राहक अपने नए 'लुक' से इतने खुश हैं और अपने लक्ष्य पाने से पहले ही वे इसे इतना 'महसूस' कर रहे हैं कि उन्होंने अपना लक्ष्य बदल कर, एक लक्ष्य बना लिया है– पहले से भी ज़्यादा वज़न घटाने का।

जिस क्षण आप पतली मानसिकता नहीं, बल्कि 'पहली की अपेक्षा पतले' की मानसिकता में प्रवेश करते हैं, तभी आपको ज्ञान होता है कि आप अपने शरीर से प्यार करते हैं और आपको लगता है कि आपका शरीर इस प्रोत्साहन का हकदार है। आपके जीवन में एक नयी ऊर्जा का संचार हो जाता है।

2. 'सब कुछ या कुछ नहीं' की मानसिकता

ऐसा अकसर चॉकलेट के एक टुकड़े से शुरू होता है या फिर थोड़े से चिप्स से और इसका अन्त होता है चार आइसक्रीम से। 'सब कुछ या कुछ नहीं' ऐसी मानसिकता है जो वज़न कम करने के आपके प्रयासों को, आपकी कल्पना से कहीं अत्यधिक तेज़ी से नुकसान पहुंचा सकती है। विडम्बना है कि यह मानसिकता 'परफैक्ट' बनने की इच्छा के भीतर उत्पन्न हुई है, जिसमें डाइटिंग करने वाला व्यक्ति दोनों में ही पूर्णता चाहता है। आहार का पालन करने में भी और पालन नहीं करने में भी। 'अधूरा काम नहीं' के क्षेत्र में आपका स्वागत है।

हम ऐसा क्यों करते हैं? इसके कई कारण हैं : आहार-योजना का पालन करने को महसूस करना और सोचना कि यह कल फिर से शुरू हो सकता है। दूसरे, अगर हम उस

दिन जो खाना चाहते हैं; खा लें.... और सिर्फ़ उसी एक दिन तो इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता। लेकिन दुर्भाग्य से इसका फ़र्क़ पड़ता है। हर छोटी चीज़, जो आप खाते हैं, महत्त्व रखती है। ... और हर वह वस्तु जो आप नहीं खाते, वह भी महत्त्व रखती है।

कल्पना कीजिए कि आपके पास छह बेहद ख़ूबसूरत बोन चाइना के कप हैं। ये कप आइवरी रंग के, बहुत नाजुक और पक्षियों व फूलों के डिजाइन से सजे हैं। आप यह सैट तब निकालते हैं, जब आपके घर कोई विशेष मेहमान आता हो। आप इसमें चाय उड़ेलना शुरू करने ही वाले हैं कि ओह, नहीं! आपके स्कूल का सबसे प्रिय मित्र एक कप नीचे गिरा देता है और कप टूट जाता है। आपका दिल डूब जाता है (आप जानते हैं कि आपको इसे प्लास्टिक का कप देना चाहिए था। वह बहुत फूहड़ है)। आप क्या करते हैं? क्या आप :

1. अन्य पांचों कप भी तोड़ देंगे? आप ऐसा कर सकते हैं क्योंकि सैट तो ख़राब हो ही चुका है।
2. शेष बचे कपों के साथ बहुत सावधानी बरतेंगे और सुनिश्चित करते हैं कि बाक़ी के पांच कप बचे रहें।
3. आप अपने दोस्त को उठाकर बाहर फेंक देते हैं।

'सभी या कोई नहीं' की सोच, वज़न घटाने के संदर्भ में सभी छह कपों को तोड़ देने जैसी है क्योंकि आप एक कप तोड़ चुके हैं। आप अपने प्रयास की रक्षा नहीं करते, जबकि आप कर सकते हैं। मैंने चाय के कपों का उदाहरण विशेष रूप से यह दर्शाने के लिए दिया है कि आपको अतिरिक्त 30000 कैलोरी जोड़ने की ज़रूरत नहीं है, क्योंकि आप पहले ही 500 कैलोरी ज़्यादा ले चुके हैं, इससे भोजन भी अच्छा स्वाद नहीं देगा।

■ क्या यह आप हैं**?** (इस बॉक्स पर निशान लगाएं कि आप वज़न कम करने को ऐसे ही देखते हैं, जैसा यह दिखाया गया है।)

बनाम 'चाय का कप' पूर्वाग्रह

आप इंसान हैं। कोई भी व्यक्ति लगातार पूरी तरह से स्वस्थ नहीं रह सकता। मैं नहीं रह सकती। मेरा ग्राहक नहीं रह सकता। आप अनजाने में चाय का कप तोड़ सकते हैं। लेकिन शेष बचे कप आप जान-बूझ कर तोड़ेंगे।

- रुकिए **:** इमोशनल ईटिंग की तरह इससे पहले कि आप ज़्यादा खा जाएं और बाद में आपको पछताना पड़े, आप अपने आपको रोक लें। अपने और भोजन के बीच थोड़ा अन्तर बनाकर रखें। आप घर से बाहर आ जाएं, अपने मित्र से बात करें या अपने-आपको विचलित करने के लिए कुछ करें।
- लिखें **:** शुरू में यह आसान नहीं होगा, लेकिन जब आप 'सब कुछ या कुछ नहीं'

का निर्णय ले रहे हैं, तो अपने विचारों को कहीं लिखने की कोशिश करें। आप ‘ ज़्यादा खाने’ को कितना समय देते हैं, नोट करें, और जितना समय आप अपनी योजना पर कायम रहते हैं, यह भी ध्यान दें। आप जितना ज़्यादा खाने की प्रवृत्ति को अपने अधीन कर पाएंगे, भविष्य में उतना ही बेहतर प्रतिरोध कर सकेंगे।

- **खुशी मनाएं :** आप जब भी ‘सब कुछ या कुछ भी नहीं’ के निर्णय को रोकते हैं, उतनी बार ही खुशी मनाएं। एक मसाज लें या शॉपिंग पर जाएं और अपने लिए कोई सुन्दर-सी वस्तु ख़रीदें। नियंत्रण में होने की भावना का आनंद मनाएं।

आपको अपने आपको याद दिलाना पड़ेगा कि यह ‘डाइटिंग’ नहीं है, यह भोजन की योजना है, जहां अन्त में हर चीज़ की अनुमति दी जाएगी। सब या कुछ भी नहीं की सोच ‘डाइटिंग’ पर होने की भावना से आती है। ‘डाइटिंग’ के विचार से दूर हट जाएं, तभी आपको ‘सब कुछ या कुछ भी नहीं’ की मानसिकता से छुटकारा मिलेगा।

3. ‘विलासिता’ का पूर्वाग्रह

कई लोग ऐसे हैं, जो वज़न कम करने को एक विलासिता के रूप में देखते हैं, छुट्टियों पर जाने की तरह। कुछ ऐसा, जिसे समय या धन जैसे संसाधनों के उपलब्ध होने पर किया जा सके। ऐसा इसलिए है क्योंकि कई बार वज़न स्वास्थ्य से नहीं, लुक से बढ़ जाता है। मेरा विश्वास है कि अपना आकार वापस प्राप्त करने की अच्छे इरादे पर यह मानसिकता रोक लगा देती है। यह तब होता है, जब आप इसे एक सौन्दर्य प्रसाधन (कॉस्मैटिक)की दृष्टि से देखते हों। इसे हमेशा व्यवसाय, बच्चों, माता-पिता, मित्रों, मनोरंजन या घूमने-फिरने की तुलना में कम अंक दिए जाते हैं। ऐसे में वज़न कम करने को विवाह या पार्टियों या बिकिनी में आप कैसे दिखती हैं, इससे जोड़कर देखा जाता है। जब आपके पास चीख़ती-चिल्लाती समय-सीमा या व्यक्तिगत नाटक करना हो तो, वज़न कम करने का समय ही किसके पास है?

■ क्या यह आप हैं**?** (इस बॉक्स में निशान लगाएं कि क्या यह ठीक वैसे ही हैं, जैसे वज़न घटाने को आप देखते हैं?)

बनाम ‘आपातकालीन’ पूर्वाग्रह

अधिकांश मामलों में, हम तत्काल जो कुछ देखते हैं, केवल उसी पर ही प्रतिक्रिया देते हैं। टायरों को देखते हमें हैंडिल पर प्यार आ जाएगा। हमें मज़बूत शरीर वाले बछड़े को देखते ही किसी मोटे आदमी की तोंद याद आ जाती है। जो चीज़ हम नहीं देख पाते, वह यह है कि विनाशकारी गन्दा खाना, हमारे शरीर के अंगों और पाचन-प्रणाली पर क्या नुकसान पहुंचा रहा है? हम इसे तभी देखते हैं, जब यह नुकसान हमें महसूस होना शुरू होता है। तब तक इतनी देर हो चुकी होती है कि कुछ करना संभव नहीं होता। हां, हम इलाज कर सकते

हैं, लेकिन हमने इससे बचाव का एक सुनहरा अवसर खो दिया है।

वज़न बढ़ने और बॉलीवुड की फिल्मों के दृश्यों की भाषा में 'बीमारी' के बीच के संबंध के बारे में सोचकर देखें। हीरो और हीरोइन को एक-दूसरे के प्रति प्यार का पता लगने के बाद, वे स्लो-मोशन में किसी समुद्र तट पर/ किसी बाग में/ या किसी हवाई-अड्डे पर एक-दूसरे की ओर दौड़ते हैं। इसके बाद वे एक-दूसरे से मिलते हैं, एक-दूसरे को बांहों में भर लेते हैं, चूमते हैं और जिसकी इजाज़त सेंसर बोर्ड दे, वे कार्य करते हैं। अब आप हीरो के स्थान पर वज़न में वृद्धि वाले रखें और हीरोइन की बजाय बीमारी की कल्पना करें (मधुमेह, हृदय रोग या कोई बीमारी)। वे किसी बिन्दु पर मिलेंगे। यह एक अनिवार्य सच है। वज़न बढ़ना कुछ नहीं है, लेकिन 'स्लो मोशन'* में (अर्थात् धीरे-धीरे) आपकी ओर बढ़ती हुई बीमारी है।

मेरे ग्राहकों में, जिनमें स्वास्थ्य संबंधी समस्या है और जिनमें स्वास्थ्य संबंधी समस्या नहीं है, के बीच अन्तर केवल तात्कालिकता का है। वे लोग जिनके डॉक्टर उन्हें आहार विशेषज्ञों की सलाह लेने भेज देते हैं, वे गम्भीर स्वास्थ्य रिपोर्टें और उससे मिलते-जुलते हाव-भाव चेहरे पर लिए और ऐसे विचार लेकर बाहर आते हैं कि अब तो कुछ न कुछ करना ही पड़ेगा।

यदि आपको मधुमेह है या हृदय की कोई बीमारी है, तो आपको मजबूर नहीं किया जाना चाहिए कि आप कुछ अलग तरीके से अपनी देखभाल करें। आप अपने आप ही अपने शुगर-लेवल, वसा वाले पदार्थों तथा व्यायाम का ध्यान रखेंगे, क्योंकि आपके पास कोई विकल्प ही नहीं है। क्यों, ठीक है न? वज़न घटाने के बारे में गम्भीरतापूर्वक विचार करें। इससे पहले कि यह एक 'आपात-स्थिति' बन जाए, आप आपातकालीन रूप से ही इसका इलाज करें। मेरा मतलब आपको चेतावनी देना नहीं है, लेकिन मैं आपको महसूस कराना चाहती हूं कि वज़न बढ़ने को आप जिस ढंग से देखते हैं, वह वैसा हो भी सकता है और नहीं भी, किन्तु यह हमेशा जैसा आप महसूस करते हैं, वैसा ही होता है।

4. 'क्या ऐसा होगा?' पूर्वाग्रह

वे आये वे गुम हो गए और फिर अदृश्य हो गए! यह सब इसलिए हुआ क्योंकि उन्होंने अपने शरीर पर विश्वास नहीं किया। मेरे कुछ ग्राहकों ने अस्वस्थता से स्वस्थ होने की दिशा में कुछ अप्रत्याशित या हैरान कर देने वाले परिणाम प्राप्त किए हैं, जिन्होंने पहले महीने में ही 5 किलो वज़न कम कर लिया। वे इतनी जल्दी वज़न कम करने में इसलिए सफल रहे, क्योंकि वे पौष्टिक भोजन लेते थे और थोड़े-थोड़े अन्तराल पर लेते थे। ऐसा उन्होंने अपने जीवन में कभी नहीं किया था और जिसका सकारात्मक प्रभाव उनके वज़न कम करने पर दिखाई दिया। किंतु जैसे ही आपका शरीर अपने-आपको नई स्थितियों के अनुकूल बना लेता है, वज़न घटने की गति कम हो जाती है और आमतौर पर, शुरुआती महीनों की सफलता दुहराई नहीं जा सकती। 5 किलो वज़न कम करने की अपेक्षा, चिकित्सकीय सलाह के आधार पर हो सकता है 2 या 3 किलो वज़न ही हर महीने कम कर पाएं। ग्राहक इन धीमे परिणामों से और जब हर महीने उनका वज़न जल्दी से कम नहीं होता, तो वे हताशा महसूस करने लगते हैं।

'क्या ऐसा होगा?' की मानसिकता, अकसर संदेह के कारण उत्पन्न एक दिमागी संक्रमण है। जहां आपके द्वारा सही चीजें, सही समय पर करने के बावजूद, आपको विश्वास नहीं होता कि आप वांछित परिणाम प्राप्त कर पाएंगे। मैं इसे विश्वास का एक मुद्दा मानती हूं, जहां आपको अपने शरीर में बिलकुल विश्वास नहीं होता और न ही अपने आपमें और फिर आप हैरान होंगे, जब इसके बावजूद आप अपना लक्ष्य प्राप्त कर लेते हैं। इस मानसिकता का प्रभाव बहुत गहरा है, न सिर्फ़ वज़न कम करने की दिशा में आपके प्रयासों को बंद करने के लिए, आपको सहमत करने की दिशा में बल्कि भविष्य में दुबले होने के लिए, आपके पास क्या कुछ नहीं है, यह बताने के लिए भी महत्त्वपूर्ण है। क्योंकि आपका वज़न कम करने के लिए आप अपने शरीर की क्षमता को गम्भीरता से लेने की बजाय, आप अपने शरीर से ही प्रश्न करने लगते हैं।

■ क्या यह आप हैं**?** (इस बॉक्स में निशान लगाएं, यदि यह ठीक वैसा ही है, जैसा आप वज़न कम करने के विषय में सोचते हैं)

बनाम 'ऐसा होगा' पूर्वाग्रह

विशाल जब मेरे क्लिनिक में पहली बार आया, तो उसका वज़न 116 किलो था। उसके पास वह सब कुछ था, जिसे वह चाहता था। उसने विश्व के सबसे ख़्याति प्राप्त बिजनेस स्कूल से एम.बी.ए की डिग्री प्राप्त की थी, एक अच्छी कंसल्टेंसी फर्म में काम करता था, वह अर्थशास्त्र में स्वर्ण पदक विजेता रहा था और मौज-मस्ती, सैर-सपाटे का शौकीन था। उसके पास यह सब था, लेकिन वह सीढ़ियों पर नहीं चढ़ सकता था। सीढ़ियां चढ़ना उसके लिए पर्वत पर चढ़ने जैसा था। उसकी आयु केवल 34 वर्ष थी।

मैंने उसके लिए आहार-योजना तैयार की, जिसमें चावल, आलू, ब्रेड तथा उसकी पसंदीदा चीज़ें शामिल थीं। पहले 20 किलो तो उसने आसानी से कम कर लिए और उसके बाद वह उस स्थान पर पहुंच गया, जहां कोई बदलाव नहीं हो पा रहा था। चार माह यही चला। वह अपनी कोशिशों से हताश हो उठा और उसके लिए इस पर ध्यान केंद्रित रखना कठिन से कठिन हो गया। जब वह मुझसे मिलने आया, तो वज़न कम करने की अपनी डायरी और अपना बेहूदा गुस्सैल मिज़ाज साथ लाया था, लेकिन वह समय पर अपना मिलने का वक़्त लेने आ गया था। वह व्यायाम करता था, पौष्टिक खाना लेता था, फिर भी अचानक उसका वज़न किलो दर किलो कम होना शुरू हो गया। उसे समय लगा। लेकिन अंततः वह अपने लक्षित वज़न तक पहुंचने में सफल रहा, उसने एक चीज़, जो कि हम में से अधिकांश लोग भूल जाते हैं, अपने शरीर पर विश्वास क़ायम रखा।

जब आप शेयर बाज़ार में निवेश करते हैं, तो यकीन से नहीं कह सकते कि आप पैसा कमा लेंगे। वहां गारंटीशुदा रिटर्न जैसी कोई चीज़ नहीं होती, यहां तक कि ब्लू-चिप शेयरों में भी आपको कई बार नुकसान हो जाता है। लेकिन आप अपने शरीर में निवेश करें। यकीन मानिए, आप हमेशा जीतेंगे।

जब आप सही चीज़ें करते हैं और ठीक ढंग से खा रहे हैं, तो लक्ष्य तक पहुंचना केवल

समय की बात रह जाती है। आप कभी-कभी ऐसे स्थान पर पहुंच जाते हैं : जहां आपको अपने में कोई बदलाव दिखाई नहीं देता। ऐसी स्थिति में आपके लिए निर्णय करना बहुत कठिन हो जाता है कि आप अपने कार्यक्रम पर डटे रहें या हार मान लें। हमेशा डटे रहें। यदि आप कोई अच्छा कार्य करते हुए, अपने काम को अंत तक पहुंचाते हैं, तो आपका शरीर अवश्य ही इसकी कीमत आपको वापस अदा करेगा। जैसे भी हो।

5. 'मेरे पास समय नहीं है' पूर्वाग्रह

आप लगातार थोड़े-थोड़े अन्तराल पर खाते हैं? कम तेल वाली वस्तुएं? खाना घर से लेकर चलते हैं? पूजा! तुम समझा करो, यार मैं सारा दिन 'ऑफिस की 'मीटिंग्स' में बिजी हूं। मुझे एक बच्चे की भी देखभाल करनी है, अपनी सास की मांगों को भी पूरा करना है। मैं इसकी ओर भी ध्यान कैसे दे सकती हूं?

जब लोग कहते हैं कि वे अपने लिए समय नहीं निकाल सकते या उनके पास वास्तव ही में समय नहीं होता, मैं समझती हूं कि यह कुछ नहीं सिर्फ़ आजमाया हुआ एक बहाना है। दिन के अन्त में भी आपको खाना होता है। अगर आप यह कहते हैं कि आपके पास समय नहीं है, तो आप दरअसल यह कह रहे हैं कि आप अपने में कोई बदलाव लाना नहीं चाहते, लेकिन फिर भी अपना वज़न घटाना चाहते हैं।

दुर्भाग्य से ऐसा संभव नहीं है। नई जीवन शैली आपसे दो चीज़ों की मांग करती है– आपका थोड़ा-सा समय और थोड़ी-सी जगह। आपको स्पष्ट रूप से मूर्त समय की आवश्यकता है, व्यायाम करने के लिए (और खाना बनाने या ख़रीदारी के लिए, यदि आप यह स्वयं करते हैं तो) और आपको दिमाग में थोड़ा-सा स्थान चाहिए (जहां आप सोच-विचार करते रहें कि आप अच्छे निर्णय कैसे ले सकते हैं)। लेकिन पहले तो आप इसके लिए 'असहज' महसूस करेंगे, लेकिन नई जीवन-शैली में ढल जाने के बाद आपकी यह असहजता दूर हो जाएगी। आपके शरीर को आपके पूरे सहयोग की ज़रूरत है। इसे, अपने में निवेश के लिए आपकी आवश्यकता है। लेकिन प्रश्न है कि आप ऐसा चाहते हैं?

■ क्या यह आप हैं**?** (इस बॉक्स में निशान लगाएं, यदि यह ठीक वैसा ही है, जैसा आप वज़न कम करने के संबंध में सोचते हैं)

बनाम 'व्यवस्थित' पूर्वाग्रह

शरवरी और राकेश डॉक्टर दंपती हैं, जिनकी शादी एक-दूसरे से हुई है, जितना प्यार ये एक-दूसरे से करते हैं, उतना ही प्यार दोनों को अपने क्लिनिक (जिसके वे मालिक हैं) से है और अपनी 'डाइट' से भी। ये दोनों वज़न घटाने के कार्यक्रम के प्रति पूर्णत: समर्पित हैं। उन्होंने अपना वज़न घटाया और उन सभी ग्राहकों के लिए एक आदर्श उदाहरण बन गए, जो मुझे बताते हैं कि अपने जीवन में वज़न कम करने के लिए उनके पास कोई स्थान नहीं है।

वे अपने बढ़े हुए ऊर्जा के स्तर से इतने प्रसन्न थे (इसके साथ-साथ वज़न कम करने के अपने लक्ष्य को प्राप्त करने पर भी) कि उन्होंने सभी निर्देश दिल से ग्रहण किए। दोनों पहले जिम जाते फिर वापस अपने क्लिनिक पहुंच जाते। उन्होंने महसूस किया कि अगर आप लगातार थोड़ा-थोड़ा भोजन लेते रहते हैं, तो आपकी क्षमताएं अपने चरम पर होती हैं क्योंकि आपका ऊर्जा का स्तर बना हुआ है और शुगर का स्तर स्थिर है। इस चीज़ को ध्यान में रखते हुए, उन्होंने सभी डॉक्टरों के लिए आवश्यक बना दिया कि जो दो घंटे से अधिक समय तक सर्जरी में है, वे इस दौरान बिस्कुट अवश्य लेते रहें। सारा दिन क्लिनिक पर काम करने वाले डॉक्टर भी 'स्टेरिलाइज्ड' हो जाते हैं, बिस्कुट भी 'स्टेरिलाइज्ड' किए होते हैं, वह ऑपरेशन थियेटर में जाते हैं और ऑपरेशन थियेटर में डॉक्टरों को बिस्कुट देते हैं। यह सबसे बढ़िया उदाहरणों में से एक है, जो मैं अपने व्यस्ततम ग्राहकों को बताती हूं। यदि एक सर्जन ऐसा कर सकता है, तो आप क्यों नहीं?

भारत में रहने का सबसे अच्छा लाभ यह है कि हमें यहां वज़न घटाने का बेहतरीन आधारभूत ढांचा उपलब्ध हैं, इसके बारे में विचार कीजिए। जैसी सहायता हमें चाहिए, वह सारी उपलब्ध है। खाना बनाने के लिए हमारे पास रसोइए और बाई हैं। अगर हम घर पर नहीं रहते, तो 'डिब्बा' सर्विस भी है और पारिवारिक सहायता प्रणाली भी मौजूद है, जो हमारी ज़िम्मेवारियों में से कुछ, अपने ऊपर ले सकते हैं ताकि हमें व्यायाम के लिए एकाध घंटे का समय मिल सके। दरअसल, हमारे पास वज़न कम न करने का कोई बहाना नहीं है।

तो योजना में अब क्या बच गया है? दूसरे शब्दों में, आपको अपने दिन के खाने के बारे में और व्यायाम करने के समय के संबंध में ही थोड़ा-सा विचार करने की आवश्यकता है। आपको सेव-पूरी के लिए नुक्कड़ तक चलकर जाने की क्या ज़रूरत है, जब आपके बैग में ही पौष्टिक स्नैक्स पड़े हैं। जब आप व्यवस्थित ढंग से कार्य करते हैं, तो आपके पास बहानों के लिए कोई जगह नहीं होती।

6. 'घास पहले से ज़्यादा हरी है' पूर्वाग्रह*

आपको भावना से नफ़रत है। सारी दुनिया तले पदार्थों और चीज़-बर्गर का ऑर्डर दे रही है और एक आप हैं कि डिनर में भी हरी चाय की चुस्कियां ले रहे हैं, भाप से पके चावल खा रहे हैं और भूनी हुई मछली चबा रहे हैं। आप अपनी योजना, प्रस्ताव और ज़िद पर कायम रहें। लेकिन दो शब्द बार-बार अपने दिमाग में दस्तक देते रहेंगे–मैं ही क्यों? मैं ही क्यों? मैं ही क्यों?

'घास पहले से ज़्यादा हरी है' मानसिकता पूर्ण रूप से ईर्ष्या का एक अथाह गड्ढा है, जहां आप अन्य लोगों से ईर्ष्या करते हैं कि वे सहजता से अपने वज़न को बनाए रखने में सफल होते हैं, जबकि आपको इस पर बहुत कड़ी मेहनत करनी पड़ रही हो। आप अपने द्वारा किए जाने वाले बलिदानों हतोत्साहित महसूस करते हैं, क्योंकि आपका मानना है कि जितना बड़ा त्याग आपको करना पड़ रहा है, किसी अन्य को नहीं। अंततः आप वज़न घटाने के कार्यक्रम से दूर हो जाते हैं, क्योंकि अन्य लोगों की तरह आप भी जीवन का आनंद लेना चाहते हैं।

एक आदर्श दुनिया में यह बात बहुत विस्मयकारी होगी कि जिसको बढ़े वज़न की समस्या है, वह जमकर मौज-मस्ती कर रहा है, पार्टी का आनंद ले रहा है और साथ ही उसका वज़न भी कम हो रहा है। लेकिन जैसा कि आप पहले ही जानते हैं कि वज़न कम करने का अनुभव एक अलग तरह का अनुभव है। आप लगभग हमेशा ही दुबले-पतले लोगों से घिरे रहते हैं या उन लोगों से आपका वास्ता अधिक पड़ता है जिनके लिए वज़न घटाना कोई प्राथमिकता नहीं है या आपको लाखों प्रलोभनों का सामना करना पड़ता है, फिर चाहे वे टी.वी. पर दिखाये जाने वाले विज्ञापन हों अथवा आपकी किसी आंटी द्वारा आपको पेश की गई मिठाई। आप इस तथ्य को स्वीकार कर पाने में असमर्थ हैं कि अगर आप अपने कम किए गए वज़न को क़ायम रखना चाहते हैं, तो आपको शेष जीवन भर पौष्टिक भोजन के अनुशासन का कड़ाई से पालन करना पड़ेगा। इसी बिन्दु पर आपको स्वस्थ जीवन जीने की संभावना से हताशा होने लगती है। जीवन बहुत छोटा है। ठीक कहा न?

■ क्या ये आप हैं**?** (इस बॉक्स पर निशान लगाएं। यदि यह ठीक वैसा ही है, जैसा वज़न कम करने को आप देखते हैं।)

बनाम 'मेरी घास ज़्यादा हरी है'

लगभग 15000 ग्राहकों को सलाह-मशविरा देने के बाद मैं आपको यह बताते हुए बहुत प्रसन्नता महसूस कर रही हूं कि जीवन में एक विशेष चरण के बाद प्रत्येक व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य की देखभाल करनी होती है। अगर आपके बचपन का मित्र हमेशा फ्रेंच फ्राई खाता है, फिर भी अपने आकार को बनाए रखने में सफल है, तो इसका असर 30 या 40 वर्ष बाद होगा। क्योंकि जैसे-जैसे हम बूढ़े होते जाते हैं, हमारा चयापचय (मेटाबॉलिज़्म) धीमा होता चला जाता है। हमारा शरीर भी बदलता है। यह सिर्फ़ समय की बात है।

इसके अलावा जो लोग अपने शरीर को स्वस्थ रखने पर कार्य करते हैं, वे आपसे बताते नहीं कि वे ऐसा कर रहे हैं। कभी-कभी तो वे स्वीकार भी नहीं करना चाहते। अरे! कभी-कभी उनका वज़न इतने स्वाभाविक रूप से क़ायम रहता है कि वे जानते तक नहीं हैं कि वे वज़न कम करने की दिशा में कुछ कर भी रहे हैं।

जब आप अन्य लोगों से पहले वज़न कम करने की शुरुआत करते हैं या पौष्टिक खाने की शुरुआत करते हैं, तो आप अन्य लोगों से पहले अपने भीतर रोगों को रोकने की क्षमता पा लेते हैं। आप अच्छी आदतें भी दूसरों से पहले ग्रहण करते हैं। आप लम्बे समय तक आदर्श वज़न क़ायम रखते हैं। आपके मित्रों और संबंधियों को आपके जीवन के तरीके का अनुसरण करना पड़ेगा। आप सिर्फ़ एक अच्छी शुरुआत कर रहे हैं।

और जैसा कि मैंने पहले कहा, जब आप लम्बे समय तक पौष्टिक भोजन लेते हैं और वज़न कम करने का लक्ष्य प्राप्त कर लेते हैं, तो आपको अहसास होगा कि ज़िंदगी खाने के अलावा भी बहुत कुछ है। जब आप ज़्यादा सक्रिय रहते हैं, आप ज़्यादा निपुण या कुशल हो जाते हैं, अपने कार्यस्थल पर भी बेहतर काम करते हैं, अधिक ऊर्जावान होने के कारण आप शानदार वस्त्र पहनते हैं और ऐसे कार्य भी कर जाते हैं जिसकी इजाज़त आपका शरीर पहले

नहीं देता था, तो आप महसूस करते हैं कि सभी लोगों के साथ आपकी घास भी अधिक हरी है।

7. 'नकार' का पूर्वाग्रह

ओ माई गॉड : डाइटिंग! 'क्या करें?' से लम्बी सूची है 'क्या न करें' की।

जिस क्षण हम जीवन-शैली में परिवर्तन आरम्भ करते हैं, हमारे भीतर खलबली मच जाती है। 'नकारने' की मानसिकता, इस विश्वास को दर्शाती है कि कुछ विशेष खाद्य पदार्थों से शेष जीवन भर महरूम रहना पड़ेगा, उन पर रोक लग जाएगी। क्योंकि परहेज (डाइटिंग) से जुड़ने का अर्थ है बलिदान और अभाव। आपका यह महसूस करना कि आप अपना पसंदीदा खाना कभी नहीं खा पाएंगे। ओ माई गॉड! आप सोचते हैं कि मुझे शेष जीवन भर बिना आइसक्रीम, चॉकलेट, पकौड़ों और मिठाई के रहना पड़ेगा?!!!!! अरे यह तो बहुत हताशाजनक, हतोत्साहित करने वाला विचार है और यह आपके वज़न कम करने की दिशा में बहुत बड़ी रुकावट है। अगर आप वज़न घटाने को, कम कैलोरी वाले भोजन में एक अन्तहीन प्रयास के रूप में देखते हैं, तो आपको वज़न घटाने की अपनी योजना पर क्यों क़ायम रहना चाहिए?

■ क्या यह आप हैं? (इस बॉक्स में निशान लगाएं, यदि यह ठीक वैसा ही है, जैसा वज़न कम करने को आप देखते हैं।)

बनाम 'इसकी अनुमति है' पूर्वाग्रह

जब आप व्रत रखते हैं अथवा थोड़े समय के लिए किसी चीज़ का त्याग करते हैं (जैसे धार्मिक कारणों से), आप जान जाते हैं कि आप ऐसा कर सकते हैं, क्योंकि आप अन्दाजा लगा सकते हैं कि भविष्य में किसी न किसी बिन्दु पर इसका अन्त होगा। आप अपने आपको पुन: आश्वस्त करते हैं और अपने शरीर को बताते हैं कि संयम के इस कार्य का निश्चित रूप से अंत होगा और यही आपको इसमें बने रहने की प्रेरणा देता है।

आपको चीज़ ा केक, अधिक कैलोरी वाली कॉकटेल पार्टियों, पकौड़ों और समोसों का कत्ल करने की ज़रूरत नहीं है या उन्हें पूरी तौर से अपने जीवन से बाहर फेंक देने की आवश्यकता नहीं है। याद रखिए कि आपका शरीर किशोरावस्था का बिगड़ैल बच्चा हो सकता है। हमें पसंद नहीं कि हमें बताया जाए कि हमें क्या करना चाहिए और हमें क्या नहीं करना चाहिए। यह हमें उकसाता है कि हम बाहर चले जाएं। आप ऐसा क्यों सोचते हैं कि बहुत ज़्यादा सख़्ती से लिया गया आहार हमेशा विफल होता है क्योंकि आप अपने शरीर को बता रहे हैं कि हर चीज़ को 'न' कही जाए। आप अपने शरीर से यह आशा नहीं कर सकते कि वह ऐसी स्थिति से सामंजस्य बिठाए, जहां लगभग हर खाद्य पदार्थ को लेने की मनाही है। आप उचित व्यवहार नहीं कर रहे या तो स्वयं अपने प्रति अथवा अपने शरीर के प्रति और आप अतृप्त अवस्था में प्रबल इच्छा के साथ छोड़ दिए जाते हैं। यह बहुत

नुकसानदेय स्थिति है।

आप मूर्ख न बनें, चतुर बनें। अपने शरीर की प्रकृति को चतुराई से मात दें। जब आप अपने लक्षित वज़न को प्राप्त कर लेते हैं, धैर्य से हर चीज़ की अनुमति दें। यदि आप अपने मस्तिष्क को 'सब ठीक है' का संदेश देते हैं, तो आप कभी भी किसी भी चीज़ से वंचित महसूस नहीं करेंगे। आप सिर्फ़ यही कर रहे हैं कि आप अपने शरीर को उस भोजन से बचा रहे हैं, जिसे वह लगातार सहन कर सकता है और निगरानी कर रहे हैं कि किस पदार्थ को उसके स्थान की आवश्यकता है।

आपको कितने अंक मिले?

आपने कितनी मानसिकताओं पर निशान लगाया? अगर आपने एक पर भी निशान लगाया है, तो सबके साथ-साथ यह वह चीज़ हो सकती है, जो आपके रास्ते में रुकावट बनकर खड़ी थी। इस संबंध में सोचकर देखें।

आपका सपना कितना वज़न घटाने का है?

अपना वज़न घटाने के इच्छुक हर व्यक्ति ने लाखों बार अपने दुबले होने की कल्पना की है। अब आपकी बारी है। यह स्थान वज़न कम करने के आपके सपने को गढ़ने के लिए समर्पित है, जहां आप अपने सपनों के वज़न की तस्वीर बना सकते है। आप क्या पहनेंगे, किसे मिलेंगे, आप कहां जा रहे होंगे और आप क्या कर रहे होंगे।

आपको लक्षित वज़न को प्राप्त करने की दिशा में काल्पनिक चित्रण (विज़ुअलाइजेशन) एक अत्यंत प्रभावशाली तकनीक है और पूरे विश्व में लोग इसका उपयोग करते हैं। जब आप स्वयं की कल्पना करते हैं या अपने आपको देखते हैं, एक आकर्षक नए शरीर में, आप अपने-आप ही नकारात्मक विचारों को बदल देते हैं। आप 'मैं कभी दुबला नहीं हो सकूंगा', 'वज़न कम नहीं कर पाऊंगा', 'मैं बहुत मोटा हूं' जैसी नकारात्मक भावनाओं को बदलकर एक सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़ेंगे–'अपने भोजन पर मेरा पूरा नियंत्रण है, मेरा वज़न मेरे नियंत्रण में है', जैसे विचारों के साथ आप अपने लक्ष्य पर कार्य करना आरम्भ कर देते हैं क्योंकि आप परिणाम को देख सकते हैं।

क्या आपको पिछले अध्याय के दृश्य व व्यायाम याद हैं?

अपने लक्षित वज़न में अपनी कल्पना कीजिए। आप अपनी पसंदीदा पोशाक या बिकिनी या अपनी शादी का लहंगा या डबल ब्रेस्ट सूट डाले हुए हैं, जो आप हमेशा पहनना पसंद करते थे और पहनना चाहते थे। कल्पना कीजिए कि लोग आपको कैसे देखेंगे, सोचिए कि लोग आपको कैसे मुबारकबाद दे रहे होंगे। कल्पना कीजिए कि आप अपने आपको कितना हल्का महसूस कर रहे होंगे, आप कितनी फुर्ती से चल रहे होंगे। आप उन लोगों की प्रतिक्रिया पर ध्यान दें, जो हमेशा आपके मोटापे का मज़ाक़ उड़ाते थे और कैसे उनके चेहरे लटक जाते हैं, जब वे आपको एक नए रूप में देखते हैं।

अब वज़न कम करने के अपने सपने का विकास करने के लिए इस उदाहरण का उपयोग करें। कल्पना कीजिए कि आप एक दिन बिस्तर में करवट बदलते हैं और सामने

लगे शीशे में आपकी शक्ल दिखाई देती है और वाह! आप महसूस करते हैं कि आपने वज़न घटाने का अपना लक्ष्य पा लिया है।

और अब आप वास्तव में अपने सपनों का वज़न पा लेने की राह पर हैं....

आप क्या पहनेंगे?

____
____
____
____

आप किस स्थान के लिए रवाना होंगे? एक पार्टी में जाएंगे या एक शादी-समारोह में या समुद्र-तट पर छुट्टियां बिताने निकलेंगे?

____
____
____
____

आप किससे मिलेंगे?

____
____
____
____

आप क्या-क्या करेंगे?

____
____
____
____

आपको कौन विदा करेगा?

____
____
____
____

आपके मित्रों और आपके परिवार के लोगों की प्रतिक्रिया क्या होगी? आपको क्या लगता है कि सबसे अधिक कौन हैरान होगा या कौन ईर्ष्या से जलने लगेगा? कौन आपका मज़ाक़ बनाएगा?

आप तब कैसा महसूस करेंगे, जब आप दुनिया के सामने साबित कर चुके हैं कि आपने एक कारनामा कर दिखाया है? किसको आप पर गर्व होगा? कौन आपकी प्रशंसा करेगा?

अब, जब आप दौड़ेंगे, कूदेंगे, नाचेंगे या वह सब कुछ करेंगे, जो आप करना चाहते थे– ऐसे में आपको कैसा महसूस होगा?

आप मुड़कर वापस मत देखिए। दुनिया में ऐसा कुछ नहीं है, जो आपकी कल्पना से परे हो। आप हर रोज़ इस पृष्ठ को देखें और रोज़ पढ़े कि आपने अपने आपको, अपने लक्ष्य के प्रति समर्पित बने रहने के लिए क्या लिखा है। आपका दिमाग वहीं लगा रहेगा और आपका शरीर अब उस लक्ष्य को प्राप्त करने के प्रयास में लग जाएगा।

आनुवंशिक रूप से आपके वज़न का बढ़ना

आप जैसा भोजन करते हैं, ज़रूरी नहीं कि आपका शरीर उसके अनुकूल ही बने। मेरे कुछ ग्राहकों का वज़न आनुवंशिकीय या थिरथिरसा के कारण नहीं हो सकता है। जैसे कि मेटाबॉलिक में गड़बड़ी या पहले से मौजूद वंशानुगत गड़बड़ी पर यह हॉर्मोन में विकार का संकेत भी हो सकता है जैसे पॉलीसिस्टिक ऑवेरियन सिन्ड्रोम (पी.सी.ओ.एस.)। अपने किसी ग्राहक को यह बताना कि आपका मोटापा या आपका वज़न बढ़ने का एकमात्र कारण भोजन है, तो यह न्याय संगत नहीं होगा।

जब वे अपनी मेडिकल रिपोर्ट लेने आते हैं, वे अपने शरीर से तभी हार मान लेते हैं। वे अपने दिमाग में ही यह लड़ाई हार चुके होते हैं और अंतिम उपाय के रूप में मेरे पास आते हैं या उनके डॉक्टर उन्हें आहार से संबंधित बदलाव का सुझाव देते हैं। वे यहां–वहां कुछ किलो

वज़न कम करने की आशा पाल कर आते हैं और अपने दवा–कार्यक्रम को कम करने की उम्मीद करते हैं। वे अपने संकट को समझ नहीं पाते और सपने के लक्ष्य तक पहुंचने की थोड़ी–बहुत उम्मीद करते हैं।

मैं इस स्थिति में क्या करती हूं? क्या मैं उनका विशेष मामला समझकर इलाज करती हूं और आहार की एक नयी योजना उन्हें बताती हूं, जो मेरे पहले के ग्राहकों के पास नहीं है? क्या मैं अपने ग्राहकों को शहर के किसी दूसरे कोने की किसी गली में स्थापित विदेशी दुकान से बहुत मुश्किल से मिलने वाली सामग्री ख़रीदने के लिए कहती हूं? क्या मैं इन ग्राहकों से, दूसरे ग्राहकों की अपेक्षा कम वज़न घटा पाने की उम्मीद करती हूं? इसका छोटा–सा उत्तर है कि मैं कुछ नहीं करती। कुछ भी नहीं। पालथी मारकर बैठ जाती हूं। कुछ नहीं करती। मैं उनसे दूसरे ग्राहकों के समान ही बरताव करती हूं। वैसे भी वे अपने सपने के लक्ष्य तक पहुंच जाते हैं। मैं उन्हें कभी भी नहीं कहती कि मैं उनकी चिकित्सा हालात को नजरंदाज करती हूं। हां, कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे हैं, जो किन्हीं विशेष परिस्थितियों में उपयोग में नहीं लाए जा सकते और हर मामला एक–दूसरे से बिलकुल अलग होता है। उदाहरण के लिए, अगर उनकी मेडिकल रिपोर्ट में हाई कोलेस्ट्रॉल आता है या उनकी स्थिति में इन्सुलिन प्रतिरोधक दिया जाता है, तो उचित कदम उठाने पड़ते हैं। जब मैं कहती हूं कि मैं उनसे दूसरे ग्राहकों की तरह ही पेश आती हूं, तो मेरा अर्थ यही है कि मैं उनसे दूसरे ग्राहकों की तरह ही वज़न कम करने की उम्मीद करती हूं (अपने पूरे कार्यक्रम की अवधि के दौरान, लेकिन ज़रूरी नहीं कि यह महीना–दर–महीना के आधार पर हो)। मैं समझ नहीं पाती कि पी.सी.ओ.एस. से पीड़ित व्यक्ति को अपना वज़न कम करने का प्रदर्शन दूसरे साधारण लोगों की अपेक्षा कमतर क्यों देना चाहिए। स्वयं मुझे हाइपोथिरोडिज्म से ग्रस्त व्यक्ति को थोड़ा आसान कार्यक्रम क्यों देना चाहिए?

वास्तव में मेरे पास कुछ ऐसे भी मामले आए हैं, जहां किसी बीमारी से पीड़ित व्यक्ति ने दूसरे सामान्य व्यक्तियों के बराबर ही प्रदर्शन किया है। बल्कि कुछ मामलों में तो उनसे भी बेहतर परिणाम दिए हैं। मैं अपने सामने उन्हें ऐसे आकार में देखना चाहती हूं, जैसा वह चाहते थे। वे सावधान कर दिए गए हैं, उन्हें लम्बी अवधि के लिए स्वस्थ आदतें निर्धारित कर दी हैं और पुरस्कार के रूप में मैंने उन्हें खूबसूरती से संभाला ' वज़न' दिया है और उन्होंने भी आश्चर्यजनक रूप से दवाइयों में कमी कर दी है।

मैं जानती हूं, ऐसा करना हमेशा आसान नहीं होता। और हां, इसमें और ज़्यादा समय लग सकता है। उन्हें पहले से थोड़ी और कड़ी मेहनत

करने की आवश्यकता है। उन्हें कई तरह के सामंजस्य (एडजस्टमेंट) बिठाने पड़ेंगे। लेकिन जो आहार सभी लोग ले रहे हैं, उन्हें उनसे बहुत ज़्यादा अलग आहार नहीं लेना पड़ेगा और उन्होंने सफलतापूर्वक अपने लक्ष्यों को प्राप्त किया है। जब आप किसी बीमारी के कारण या वंशानुगत वजहों से मोटापे से ग्रस्त हैं, तो वज़न बढ़ना आपके हाथ में नहीं हो सकता। लेकिन वज़न कम करना आपके हाथ में है।

---

* पहले से मौजूद दूसरे कारण अपरिवर्तित रहें तो।

* जुडिथ बेक, द बेक डाइट सॉल्यूशन, ऑक्समूर हाउस, 2008

विश्वास

यह आपके शरीर पर विश्वास करने का समय है

सबसे अच्छे संबंध वे होते हैं, जो विश्वास पर आधारित होते हैं। चाहे हमारे ये संबंध हमारे मित्रों से हों, सहकर्मियों से हों, माता–पिता अथवा पति/पत्नी से हों या अपने शरीर से हों। ये तब तक सफल संबंध नहीं माने जाएंगे, जब तक उनमें 'विश्वास' जैसा महत्त्वपूर्ण तत्त्व नदारद है।

मेरे ग्राहक कई बार मुझे संदेह की दृष्टि से देखते हैं, जब मैं उन्हें ऐसी आहार–योजना की सलाह देती हूं, जो किसी घिसे–पिटे आहार की पुष्टि नहीं करती। मधुमेह से पीड़ित लोग तब संदेह में सिर हिलाने लगते हैं, जब मैं उन्हें आलू और चावल भी खाने की सलाह देती हूं। युवा लड़कियां तब गुस्सा करने लगती हैं, जब मैं उन्हें दिन में आठ बार खाने का मशविरा देती हूं। हम रोटी पर गुज़ारा करते हैं और रात को कार्बोहाइड्रेटस नहीं लेते। हम आम और मिठाइयों से दूरी बना लेते हैं। हम भोजन से डरते हैं–बहुत सारे भोजनों से डरते हैं–क्योंकि हमें विश्वास नहीं कि हमारा शरीर इसका क्या करेगा। इसलिए हम अपने खाने पर कड़ी निगाह रखते हैं, बाहर से हम क्या करते हैं, इस पर नियंत्रण रखते हैं क्योंकि हमें विश्वास नहीं कि हमारा शरीर भीतर से कैसे कार्य करेगा।

इस खण्ड को 'विश्वास' का नाम दिया गया है, क्योंकि विश्वास किसी भी वज़न घटाने के सफल कार्यक्रम का पहला कदम है। मैंने यह अध्याय 'पोषण' से पहले रखा है, क्योंकि मैं आपको भोजन लेने की सलाह देने से पहले चाहती हूं कि आप भोजन के साथ–साथ अपने शरीर पर भी भरोसा करें। मैं चाहती हूं कि आप यह समझें कि आप जो आहार लेते हैं; आपका शरीर उसका क्या करता है, वह भोजन का कैसे क्षय करता है और इसका कितना हिस्सा आपकी उंगली उठाए बिना ही क्षय हो जाता है। आप न सिर्फ़ अपनी कल्पना से अधिक खा सकते हैं, बल्कि आम जैसी चीज़ें भी खा सकते हैं, जिनके बारे में आप सोचते हैं कि आप नहीं खा सकते और यह सब इसलिए है, क्योंकि आपका शरीर ऐसा चाहता है।

यह अपने शरीर पर भरोसा करने का समय है। यह एक बात समझने का समय है कि आपके सुन्दर शरीर के लिए सिर्फ़ भोजन ही एकमात्र ईंधन है। आपको याद रखने की ज़रूरत है कि आपके शरीर को आपकी आवश्यकता है। यह आपके लिए ही वज़न घटाएगा। आपको सिर्फ़ इतना करना है कि सभी चीज़ों को गति में रखना है और शेष सब कुछ अपने शरीर पर छोड़ देना है। जब आप विश्वास बढ़ाएंगे, तभी वज़न कम कर सकेंगे। मुझ पर विश्वास कीजिए।

अध्याय–1

अपने शरीर पर विश्वास करना

आपका शरीर सुन्दर है, बहुत जटिल है और हमेशा सक्रिय रहता है आपके

लिए।

एक फोन कॉल मात्र एक फोन कॉल नहीं है, यदि आप ग़ौर करें कि आपका शरीर एक नम्बर डायल करने के लिए क्या प्रतिक्रिया व्यक्त करता है। जब आप नम्बर घुमाने के लिए अपनी तर्जनी का उपयोग करते हैं, तो आप केवल एक नहीं, बल्कि सात मांशपेशियों को क्रियाशील रखते हैं, जो कि इसकी गतिविधि को नियंत्रित करती है। जब आपकी रीढ़ की हड्डी में स्थित तंत्रिका-कोशिकाएं आपकी उंगलियों को एक नम्बर से दूसरे नम्बर तक जाने का आदेश देती हैं, तो इस क्रिया में लाखों विद्युतीय संकेत मौजूद होते हैं और इस पूरी गतिविधि में एक सेकेंड के अंश से भी कम समय लगता है।

जब आप हंसते हैं, तो आप तुरन्त 'फील–गुड' हॉर्मोन्स, एन्डोर्फिन्स को अपने रक्त में 'पम्प' करते हैं क्योंकि आपका शरीर स्वस्थ होने के जोरदार भाव से घिरा होता है। जब आप मुस्कराते हैं, तो आपके चेहरे की 15 कोशिकाएं क्रियाशील होती हैं, जिससे आपकी प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है।

आपका शरीर एक सुन्दर, गतिशील, सांस लेती हुई मशीन है, जिसमें संगीत की रचना है, लय है, मिलन है और मधुरता है। इसमें निहित जटिलता में एक साधारण तथ्य शामिल है कि हम जो भी कार्य करते हैं, हमारा शरीर 24x7 अनगिनत विलक्षण कार्यों को अंजाम देता है। अपने रोज़मर्रा को तनावों में हम उस आश्चर्यजनक और जादुई चीज़ को भूल जाते हैं, जिससे मानव शरीर का निर्माण होता है।

भोजन दुर्घटनावश सांस की नली से नीचे चला जाता है? हमारा शरीर स्वाभाविक रूप से खांस कर, इसे वापस उलट देता है। हमारी आंखों में धूल का चले जाना? हमारे आंसू जल्दी से, नलिकाओं से बहकर हमारी आंखों की रक्षा करते हैं। हमारा शरीर लाखों रोग प्रतिकारक (एंटी–बॉडी) पैदा करता है, जिससे रोगों और मृत्यु से हमारी रक्षा होती है। जब हम जन्म लेते हैं, तो प्राकृतिक रूप से बना एक अंतर्निहित तंत्र भी हमारे साथ आता है, जो हमारी अधिक से अधिक रक्षा करता है।

इसका वज़न घटाने से क्या संबंध है? जब हम अपना वज़न कम करने का कार्यक्रम आरम्भ करते हैं और हमारा वज़न हमारी आशा के अनुरूप कम नहीं होता, तो अपने शरीर में विश्वास खो देना बहुत आसान होता है। यही कार्यक्रम दूसरे शरीरों में दूसरी तरह कार्य करता है और हमें विश्वास करना होता है कि हमारा शरीर जितनी तेज़ी से हो सके, कार्य करता है। वज़न घटना उसी का एक हिस्सा है। यह पहला भाग है अपने शरीर पर विश्वास करने का। यह याद रखना कि यह हमेशा हमारे लिए ही कार्य कर रहा है और यह भी कि वह हो सकते हैं, जो हम हैं। और जितना वज़न हम कम करना चाहें, कर सकते हैं, क्योंकि हमारा शरीर हर चीज़ को संभव बना देता है।

इस पर विचार करें

उन विकल्पों पर निशान लगाएं, जिन्हें आप सही मानते हैं। उत्तर अगले पृष्ठ पर दिए गए हैं :

1. आपकी त्वचा गर्मियों में रोम–छिद्रों को बड़ा करके और सर्दियों में उन्हें सिकोड़कर आपके शरीर के तापमान को नियंत्रित करती है।

   ☐ सही

   ☐ गलत

2. आपकी प्रतिरोधक प्रणाली (इम्यून सिस्टम) इनसे रक्षा करती है :

   ☐ बैक्टीरिया

   ☐ विषाणु (वायरस)

   ☐ जीव विष (टॉक्सिन्स)

   ☐ परजीवी कीटाणु (पैरासाइट्स)

   ☐ उपरोक्त सभी

3. आपकी नाक के बालों का कार्य हैः

   ☐ आप जो सांस लेते हैं; उसे छानना

   ☐ वायु से उत्पन्न बैक्टीरिया से हमारी रक्षा करना

   ☐ उपरोक्त दोनों

   ☐ इनका कोई काम नहीं होता

4. आपके टॉन्सिल, आपकी नाक और आपके मुंह के माध्यम से आने वाले कीटाणुओं से उत्पन्न संक्रमण से आपकी रक्षा करते हैं :

   ☐ सही

   ☐ गलत

5. आपको वसा (फैट) की ज़रूरत है। आवश्यक फैट कीः

   ☐ आपके मस्तिष्क, लिवर और हृदय की रक्षा के लिए

   ☐ आपके शरीर के तापमान को नियंत्रित करने के लिए

   ☐ आपके जोड़ों में आवश्यक चिकनाई के लिए

   ☐ उपरोक्त सभी के लिए

अध्याय 2

अपने शरीर पर विश्वास करना

भोजन आपको जीवन देता है। आप उससे कैसे डर सकते हैं, जो आपको जीवन देता है।

हमारे शरीर के सबसे आसान कार्यों में से एक है चयापचय (मेटाबॉलिज़्म) अर्थात् आप जो कुछ भी खाते हैं, आपका शरीर उसे जलाता है या उसका क्षय करता है। चाहे आप फोन कर रहे हों या मल्टीप्लेक्स की लाइन में खड़े हों या सब्ज़ियां ख़रीद रहे हों, आप जल रहे हैं.... लगातार जल रहे हैं। आप सांस लेते हैं, तब आप जलते हैं। आप हंसते हैं, तब आप जलते हैं। जब कोई बच्चा आपको मुंह चिढ़ाता है और आप जीभी निकालकर उसे वैसा ही उत्तर देते हैं, तो भी आप जलते हैं। यहां तक कि जब आप अपने शरीर के बारे में शिकायत करते हैं, चाहे आप इसके संबंध में बात कर रहे हों या चिल्ला रहे हों, आप जलते हैं। यदि आप जीवित हैं और आपकी सांस चल रही है, तो शेष चीज़ें विश्वास दिलाती हैं कि आप हर दिन, हर क्षण कैलोरी जला रहे हैं।

मेरे लिए यह अत्यन्त महत्त्वपूर्ण व ख़ास है। भोजन कोई कैलोरी या वज़न बढ़ना या वसा नहीं है। लाखों कोशिकाओं के लिए, भोजन और पानी, पोषणता का एक मात्र स्रोत हैं, जो बिना रुके, लगातार कार्य करती हैं, पल दर पल, घंटा दर घंटा। भोजन पौष्टिकता है, ईंधन और पोषण है और यह हमारे शरीर के अच्छेपन के लिए मौजूद है। भोजन सिर्फ़ शरीर को बनाए रखने के लिए नहीं है, अपितु यह आपके शरीर को स्वस्थ और पौष्टिकता से भरपूर बनाए रखने के लिए है, जिस क्षण आप इस बात को समझ जाएंगे, आपका आपके भोजन के साथ संबंध पूर्णत: बदल जाएगा और उनमें सुधार शुरू हो जाएगा।

पिछले अध्याय में वर्णित उदाहरण का प्रयोग करें, जब हमने वह नम्बर डायल किया और फोन किया, तो हमने विद्युतीय तरंगों की एक श्रृंखलात्मक प्रतिक्रिया को गतिशील बनाया। विटामिन और खनिज इन कड़ियों को बनाने में बहुत महत्त्वपूर्ण है। इसलिए, यदि आपका 'क्रियात्मक' समय धीमा हो जाता है या आपकी 'प्रतिक्रिया' धीमी हो जाती है, तो यह विटामिनों या खनिजों की कमी के कारण हो सकता है। कई स्वास्थ्य समस्याएं, चाहे वे छोटी हों (जैसे एसिडिटी, गैस बनना, चक्कर आना, थकान, उबकाई) या बड़ी (जैसे मधुमेह, कार्डियोवैस्क्यूलर, उच्च रक्तचाप, कैंसर), आपकी जीवन–शैली के संबंधित हैं और इससे जुड़ी है कि आप क्या खाते हैं और क्या नहीं खाते। किसी भी प्रकार का समझौता करके खाना, आपके शरीर के लिए भी समझौते वाला कार्य हो सकता है और समझौते से किया गया कार्य, आपके जीवन के हर पहलू को प्रभावित करेगा।

इस सबका अर्थ यह है कि आपको भोजन से डरने की आवश्यकता नहीं। इसलिए कई खाद्य पदार्थों की अपनी विशेषताएं और अपने लाभ होते हैं और जब लोग कार्बोहाइड्रेटस का सेवन कम कर देते हैं या वसा–रहित खाने को चुनते हैं, तो वे पहले से ही तय कर लेते हैं कि कुछ विशेष खाद्य पदार्थ उनके दुश्मन हैं। इससे मुझे परेशानी होती है, जब लोग वज़न घटाने को एक लड़ाई में बदल देते हैं, जबकि यह लड़ाई सिर्फ़ मोटापे से होनी चाहिए।

इनके बारे में विचार करें

1. आपका शरीर 24x7 कार्य करता है और यदि यह कार्य कर रहा है, तो इसका अर्थ है

यह क्षय हो रहा है।

2. जब आप नींद लेते हैं, तब भी कैलोरी खर्च होती है। यहां तक कि इसके लिए मेटाबॉलिक गणना भी है, जिसे आर.एम.आर. अर्थात् रेस्टिंग मेटाबॉलिक रेट कहा जाता है।

3. क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि सिर्फ़ अपनी गतिविधियों में बढ़ोतरी करके ही आप कितनी कैलोरी खर्च कर सकते हैं?

4. आप सचमुच वही बनते हैं, जो आप खाते हैं। आपका 'मूड', आपकी ऊर्जा, आपकी सहनशक्ति, आपकी प्रतिक्रियाओं से लेकर हर गतिविधि, इस पर निर्भर होती है कि आपने पिछले 45 से 110 मिनट के दौरान कैसे और क्या खाया है।

5. विटामिन और खनिज, आपके मस्तिष्क और शेष शरीर में संबंध स्थापित करने के लिए बहुत आवश्यक हैं। पोटेशियम में कमी को, जिसे हाइपोकैलीमिया कहते हैं, प्रतिक्रियाओं को धीमा करने और प्रतिक्रिया के समय के लिए ज़िम्मेदार ठहराया जाता है।

अध्याय 3

अपने शरीर पर विश्वास करना

खाओ और नष्ट करो : कैलोरी का 'मुफ़्त' जलना

प्रत्येक शरीर को अपनी कैलोरी 'मुफ़्त' में स्वयं ही नष्ट करने का वरदान मिला हुआ है, जिसे बेसल मेटाबॉलिक रेट (बी.एम.आर.) कहा जाता है। आपके बी.एम.आर. के अंतर्गत आपके शरीर को आवश्यक रासायनिक प्रतिक्रियाओं और इसके जीवनदायी मेटाबॉलिक कार्यों के लिए, भोजन की न्यूनतम मात्रा की आवश्यकता होती है (इसी कारण इसे बेसल या आधारभूत कहा जाता है)। मैं बी.एम.आर. को 'खाओ और नष्ट करो' कहती हूं, क्योंकि विश्राम की स्थिति में भोजन की यह न्यूनतम मात्रा है, जिसे आपका शरीर 'जलाएगा', चाहे शारीरिक गतिविधि हो या न हो। इसे 'मुफ़्त' में या 'स्वाभाविक' रूप से कैलोरी का जलना कहते हैं। जब आप खाते हैं, तब ही आपका शरीर 'नष्ट' करता है।

उदाहरणस्वरूप, मेरे ग्राहक तेजस को देखें। 5 फुट 11 इंच लम्बा, 70 किलो वज़न वाला 27 वर्षीय तेजस एक आई.टी. इंजीनियर है। रविवार को सोने के अलावा वह कुछ नहीं करता। फिर भी जीवित, सांस लेते हुए इंसान की हैसियत से वह 1740 कैलोरी जलाता है, तो एक 70 किलो का व्यक्ति मात्र बिस्तर में लेटे रहकर और दूसरा कोई काम न करके भी 1700 कैलोरी खर्च करता है और इसका प्रभाव वज़न पर शून्य होगा, इसलिए खाना = नष्ट करना।

तो आपको 'खाने और नष्ट करने' के कितने अंक हैं?

वज़न कम करने की शुरुआत करने से पहले, जो पहला काम है (या कोई भी आहार-विशेषज्ञ) करूंगी, वह होगा आपके बी.एम.आर. की गणना करना, जो आपको वज़न घटाने की एक शुरुआत प्रदान करता है। आपका बी.एम.आर जितना अधिक होगा, आपका शरीर उतना ही जलेगा और जितना आपका शरीर जलेगा, उतना ही आपका दिन भर का खाया भोजन जलेगा। नीचे दिए गए सूत्र की सहायता से, अपने बी.एम.आर. की गणना कीजिए (मैं इस पुस्तक में सिर्फ़ इतने ही गणित का उपयोग कर रही हूं) :

अपने बी.एम.आर. की गणना करें हैरिस–बैनाडिक्ट समीकरण

महिलाओं का बी.एम.आर.	पुरुषों का बी.एम.आर.
655	66
+ (9.6 x आपका वज़न, (किलो में)	+ (13.7 x आपका वज़न, (किलो में)
+ (1.8 x आपकी लम्बाई, सेंटीमीटर में)	+ (5 x आपकी लम्बाई, सेंटीमीटर में)
– (4.7 x आपकी आयु, वर्षों में)	– (6.8 x आपकी आयु, वर्षों में)
= .... कैलोरी प्रति दिन	= .... कैलोरी प्रति दिन

बी.एम.आर. का कैच–मैकार्डल सूत्र

यदि आपका वज़न बहुत ज़्यादा है या आप बहुत मांसल हैं, तो हो सकता है आदर्श हैरिस बैनाडिक्ट सूत्र आपके मामले में काम न करें। इन मामलों में कैच–मैकार्डल सूत्र कहीं ज़्यादा सही है। अपने बी.एम.आर. की गणना करने के लिए, पहले अपने वर्तमान वज़न(किलो में) में से अपने शरीर की वसा (फैट-किलो में) घटा दें। इससे आपको केवल मांसपेशियों(मसल्स) का वज़न प्राप्त हो जाएगा। दूसरे, अपने बी.एम.आर. की गणना के लिए, निम्नलिखित समीकरण का प्रयोग करें :

बी.एम.आर = 370 + (21.6 x बिना चर्बी का वज़न, किलो में)

पुरुषों और महिलाओं, दोनों पर यह समीकरण काम करता है।

अध्याय 4

अपने शरीर का विश्वास करना

अगर आप सोचते हैं कि आप अपने बी.एम.आर. के साथ अटक गए हैं, तो ऐसा नहीं है।

केवल पिछले अध्याय को देखने से ही, यह स्पष्ट हो जाता है कि आपका ‘खाओ और नष्ट करो’ का अंक निम्न तथ्यों से निर्धारित होता है :

- कि आपकी लम्बाई क्या है? आपकी लम्बाई जितनी अधिक होगी, आपका बी.एम.आर. उतना ही ज़्यादा होगा।
- आपकी आयु क्या है? अगर आप हैरान हैं कि आहार–योजना का पूरा पालन करने के बावजूद आपका वज़न बढ़ रहा है, तो इसका संबंध आपकी आयु से हो सकता है। दुर्भाग्य से, जितनी हमारी आयु बढ़ती है, हमारा बी.एम.आर. उतना ही कम होता जाता है। 20 वर्ष की आयु के बाद यह हर 10 साल में, लगभग 2 प्रतिशत कम हो जाता है।
- आप पुरुष हैं या महिला? महिलाएं मुझे क्षमा करें, लेकिन यह एक सचाई है। पुरुषों का बी.एम.आर. महिलाओं की अपेक्षा अधिक होता है, क्योंकि उनके शरीर में मांसपेशियों का अनुपात अधिक होता है।
- आपका वज़न कितना है? आप जितने वज़नी होंगे, उतना ही ज़्यादा आपका बी.एम.आर. होगा। लेकिन यह थोड़ी ग़लतफ़हमी पैदा करता है, इसलिए मैं ज़रा विस्तार से बताना चाहती हूं। अतिरिक्त वज़न, आपके शरीर पर अतिरिक्त दबाव डालता है। परिणामस्वरूप, आपके शरीर को बुनियादी कार्यों के लिए और अधिक कैलोरी की ज़रूरत पड़ती है। अगर आपका वज़न, अपेक्षा से 20 किलो अधिक है, तो आपको अपनी अतिरिक्त कैलोरी के साथ अतिरिक्त वज़न को बनाए रखने की आवश्यकता है।

मैं जानती हूं कि आप यह कहना चाहते हैं, 'क्या आप मुझे यह बता रही हैं कि जो मेरा बी.एम.आर. तय करता है, वह पत्थर की लकीर है– पहले से निर्धारित? आयु, लम्बाई, लिंग–मैं इन्हें कैसे बदल सकता हूं? हां, पूरी तरह से तो नहीं। हालांकि, यह सच है कि आपका बी.एम.आर. कमोबेश उन तत्त्वों पर निर्भर होता है, जिन्हें आप बदल नहीं सकते, लेकिन अभी भी आप अपनी मेटाबॉलिक दर को बदलने के लिए दो चीज़ें कर सकते हैं :

1. मांसपेशियां बनाएं

'कसम से,,, मैं अपनी सहेलियों से ज़्यादा नहीं खाती। फिर भी उनमें अकेली मैं ही ऐसी हूं, जो बिकिनी नहीं पहन सकती। यह सब मेरे साथ ही क्यों होता है?'

–नहीं, प्रकृति आपके विरुद्ध कोई षड्यंत्र नहीं कर रही। यदि हम आनुवंशिकता या अन्य तत्त्वों को नज़रंदाज कर दें, जो आपका वज़न बढ़ाते हैं, तो पता चल जाता है कि अपनी मित्रों के मुकाबले आप में कितनी चर्बी कम करनी है। अगर मेरे सामने मेरी दो ग्राहक हैं, दोनों 20 वर्ष की हैं, दोनों 160 सेंटीमीटर लम्बी हैं और उनका वज़न भी एकसमान है, तो उनका बी.एम.आर 300 कैलोरी निकलेगा। लेकिन अगर पहली लड़की की शारीरिक संरचना में 30 प्रतिशत वसा है और दूसरी लड़की में 20 प्रतिशत, तो इसका अर्थ

है कि दूसरी लड़की में मांसपेशियां अधिक हैं और अगर उसमें मांसपेशियां अधिक हैं, तो वह 1300 कैलोरी से अधिक कैलोरी खर्च करेगी।

मांसपेशियों को बनाए रखना अधिक 'महंगा' पड़ता है। आपके शरीर को और मेहनत करनी पड़ती है और इसलिए अधिक कैलोरी खर्च होती है। ...या उसे अधिक भोजन की ज़रूरत पड़ती है, ताकि अधिक मांसपेशियों को बनाए रखा जा सके। आपके शरीर में चर्बी बनाए रखने के लिए आपका शरीर 'क' कैलोरी का उपयोग करता हैं, लेकिन मांसपेशियों को बनाए रखने के लिए आपका शरीर '3 क' कैलोरी का प्रयोग करता है। इसका अर्थ है, यदि आप आराम कर रहे हैं या कोई कार्य नहीं कर रहे, तो आपका शरीर, मांसपेशियों के प्रत्येक पौंड के मुकाबले, तीन गुना कैलोरी खर्च करता है। यह एक बढ़िया सौदा है या नहीं? उलटे, आपके शरीर में .1 प्रतिशत वसा में वृद्धि के मुकाबले, आपका मेटाबॉलिज्म लगभग 0. 01 कैलोरी/मिनट कम हो जाता है। इसलिए आपके शरीर में वसा जितनी अधिक होगी, आपका बी.एम.आर. उतना ही कम होगा।

यदि आप अपना बी.एम.आर. बढ़ाना चाहते हैं, तो आपको अपनी मांसपेशियां बनाने के साथ–साथ वसा कम करनी होगी। यदि आप सोचते हैं कि जिम में अपना शरीर मज़बूत बनाकर कच्चे अंडे खाकर या अपनी दिनचर्या में ऊलजुलूल काम करके किसी छोटी–मोटी इमारत को उठा लेंगे, तो शान्त हो जाइए और गहरी सांस लीजिए। आपको ऐसा कुछ करने की ज़रूरत नहीं। अपना बी.एम.आर. बढ़ाने के लिए आपको सप्ताह में दो या तीन बार हल्का व्यायाम करने की ही ज़रूरत है।

अपनी मांसपेशियों पर काम करके, आप अपना वज़न घटाने का काम अपने शरीर को 'हस्तांतरित' कर रहे हैं। आपका शरीर वर्तमान से ज़्यादा कैलोरी जलाएगा, तब भी जब आप कोई कार्य नहीं करते और सारा दिन आराम फरमाते हैं। आप इस तरह अपने वज़न घटाने के 'बॉस' बन जाते हैं।

2. विवेकपूर्ण भोजन लें

यहां एकमात्र भारी काम है, भोजन को उठाकर मुंह में रखना। क्या आप जानते हैं कि आप अपने भोजन के तरीके में बदलाव करके अपना वज़न घटा सकते हैं? थोड़े–थोड़े अंतराल पर भोजन लेकर, विवेकपूर्ण ढंग से खाना खाकर और कुछ विशेष आहार लेकर, आप अपना बी.एम.आर. बढ़ा सकते हैं या बदलाव ला सकते हैं। अगले पृष्ठों में, मैंने अलग–अलग पाठों में इस पर विशेष जोर दिया है ताकि आप जान सकें कि आपका भोजन, आपके लिए कैसे कार्य करता है।

इस पर विचार करें

आपके शरीर में कितनी वसा है?

ऑनलाइन जाकर अपने शरीर में वसा के अनुपात की गणना करके देखें। स्वास्थ्य से संबंधित किसी भी वेबसाइट पर आपके शरीर में 'फैट' की मात्रा जानने के लिए कैलकुलेटर मिल जाएगा। इस तालिका से आपको अनुमान हो जाना चाहिए कि आप कहां खड़े हैं।

महिलाएं

आयु	सामान्य से कम वज़न	स्वस्थ श्रेणी	सामान्य से अधिक वज़न	मोटापा
20-40 वर्ष	21%से कम	21-33%	33-39%	39% से अधिक
41-60 वर्ष	23% से कम	23-35%	35-40%	40% से अधिक
61-79 वर्ष	24% से कम	24%-36%	36-42%	42% से अधिक

पुरुष

आयु	सामान्य से कम वज़न	स्वस्थ श्रेणी	सामान्य से अधिक वज़न	मोटापा
20-40	80%से कम	8-19%	19-25%	25% से अधिक
41-60 वर्ष	11% से कम	11-22%	22-27%	27% से अधिक
61-79 वर्ष	13% से कम	13-25%	25-30%	30% से अधिक

सूत्र : http://lowcarbdiets.about.com/library/blbodyfat charts.htm, accessed on 12/1/12

हालांकि, ध्यान से देखें तो ऑनलाइन बॉडी फैट कैलकुलेटर, शरीर में वसा की मात्रा जानने का एक अनुमान देता है। फिर भी, वे पूरी तरह सही नहीं होते। वसा के सही विश्लेषण के लिए, किसी क्लिनिक से डेक्सा (DEXA) परीक्षण करवा लें। विकल्प के रूप में अधिकांश जिम अपने यहां वसा का विश्लेषण करने के लिए मशीनें रखते हैं, जो अच्छी होती हैं, लेकिन फिर वही बात कि वे किसी क्लिनिक के डेक्सा परीक्षण के समान सटीक नहीं होतीं।

वसा की कहानी

दुर्भाग्य से हमारे शरीर ने प्रयोग में न लाई गई कैलोरी या ऊर्जा का स्टोर करने के लिए केवल वसा का तरीका ही विकसित किया है। हमारे शरीर में जो तत्त्व प्रयोग नहीं होते, यह उन्हें 'वसा' में परिवर्तित करता है, चाहे वह शुगर हो, कार्बोहाइड्रेट हो या स्वयं आहार से संबंधित वसा, जिन्हें वह आपके शरीर में सबसे अनुकूल स्थानों पर रखना शुरू कर देता है जहां आपका शरीर वसा के भंडारण

की ओर अधिक प्रवृत्त होता है। यही अंतर बढ़े हुए पेट की चर्बी के साथ आपको 'सेब' बनाता है, जो पुरुषों में एक सामान्य स्थिति है या फिर आपको नाशपाती बनाता है जहां आपके नितम्बों और जांघों पर ज़्यादा वसा जमा होता है, जो औरतों में ज़्यादा देखने को मिलता है। हमारे शरीर में बिना प्रयोग की गई और भंडारण की गई प्रति **3500** कैलोरी के मुकाबले आप एक पौंड वसा बढ़ा लेते हैं और यह आप पर फैलती चली जाती है, क्योंकि धीरे–धीरे करके आपका शरीर 'वसा' जमा करता जाता है।

लेकिन हमारा शरीर इस तरह 'वसा' का भंडरण क्यों करता है? क्यों नहीं यह ज़्यादा 'वसा' को नष्ट कर देता या हमारी शारीरिक प्रणाली से ही 'वसा' को हटा देता?

कैसे और क्यों हमारा शरीर वसा इकट्ठा करता है, इसका संबंध बहुत कुछ मानव–विकास और भोजन की कमी की समस्या पर निर्भर करता है। ऐतिहासिक रूप से, मानव जाति ने जिन स्थितियों का सामना किया, वह आज के 'वस्तुओं और सुविधाओं की अधिकता' के युग में नहीं झेलना पड़ा। किंतु अगर **100** वर्ष पहले की बात करें, जहां लम्बे समय का सूखा और अकाल पड़ता था, तब समस्या ज़्यादा खाने से संबंधित नहीं थी, बल्कि सर्वप्रथम पर्याप्त भोजन प्राप्त करने की थी। परिणामस्वरूप, मानव शरीर में हड़बड़ी मच गई और शरीर में बिना प्रयोग की गई कैलोरी, 'वसा' के रूप में इकट्ठी होने लगी ताकि अभाव की स्थिति आने पर यह शरीर को उस 'संचित' भंडार से पर्याप्त ईंधन दे सके।

कल्पना कीजिए कि आपका शरीर एक अच्छा मेज़बान है और 'वसा' एक बुरा मेहमान। आपका शरीर बहुत मिलनसार और अनुकूलक है तथा वह ज़्यादा से ज़्यादा 'वसा मेहमानों' की मेज़बानी करना जारी रखेगा और वसा को कोई आभास नहीं होता। आपको ही उसे घर से बाहर धकेलना होगा या फिर आपको कई मेहमानों (अर्थात् वसा कोशिकाओं को) को खाना खिलाना पड़ेगा।

ठीक इसी समय, हममें से अधिकांश लोगों के लिए, चाहे वह भोजन हो या उपभोग करना या जानकारी की अधिकता, यह बहुत ज़्यादा की अधिकता है। आंशिक आकार बड़े हो रहे हैं, क्योंकि संस्थागत निकाय स्वयं को 'पैसे की क़ीमत' अदा करने वाले के रूप में दिखाना चाहते हैं। भोजन अब मनोरंजन बन चुका है और बाज़ार में बहुत सारे ब्रान्ड, आकार और वैल्यू–पैक आपका ध्यान आकर्षित करने के लिए प्रतिस्पर्धा कर रहे हैं और जीवन–शैली बहुत आरामपरस्त हो चुकी है। यहां तक कि हमारे वर्तमान परिवेश का विकास होने पर भी हमारा शरीर उसके अनुकूल गति नहीं पकड़ पाया। जैसा कि प्रसिद्ध आहार-

विशेषज्ञ, डॉ. डीन ऑर्निश ने कहा है–'वज़न बढ़ने की समस्या अपेक्षाकृत आधुनिक समस्या है।'*

'वसा' पर दुबलापन

सभी वसा एक से नहीं होती और इनके अन्तर को पहचान लेना, जन्म और मृत्यु के अन्तर को पहचान लेने जैसा है।

जिसे आप देख सकते हैं, वह है त्वचा के नीचे की 'वसा'। यह स्वयं को ठीक आपकी त्वचा के नीचे रखती है। वज़न बढ़ने का यह सबसे ज़्यादा दिखाई देनेवाला पहलू है और यह 'वसा' ही है, जो आपके शरीर के आकार में बदलाव लाती है। 'लव हैन्डल्स', 'बैठने का स्थान' और 'टायर' इत्यादि वसा बढ़ जाने के संकेत हैं।

आंत का वसा एक ख़ामोश शिकारी है जिसे आप देख नहीं पाते, लेकिन यह बहुत ज़्यादा प्राणघातक है। यह आपके अंगों जैसे लिवर, किडनी या पेनक्रियाज में विकृति का देता है। व्यापक शोधों से पता चलता है कि जिन लोगों के शरीर में आंतों के वसा का अनुपात अधिक पाया जाता है, उन्हें मधुमेह, कैंसर, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग जैसी जटिलताओं का सामना करना पड़ता है। जब आंतों का वसा कम हो जाता है, तो हाइड्रोजन से ऑक्सीजन हटाए जाने की दर में गिरावट आ जाती है, जिसके कारण शरीर में कणों का उत्पादन होने लगता है। ये एकल–कोशिका ऑक्सीजन परमाणु बहुत ख़तरनाक होते हैं। यह जंगली जानवर के हिंसक हो उठने के समान है, जो किसी भी अंग पर आक्रमण करके उसे नुकसान पहुंचा सकता है।

यदि आप एक 'सेब' हैं (पतली टांगें और मोटी कमर), तो सम्भावना यही है कि आप आंत के 'वसा' के शिकार होंगे। आपके शरीर के सभी अंग धड़ पर टिके होते हैं और धड़ पर ही 'वसा' चढ़ जाता है, तो इसे कम करने के लिए आपको चलने-फिरने, व्यायाम करने और पौष्टिक भोजन की आवश्यकता होती है। अगर आप 'सेब' की तरह दिखते हैं, तो यही समय है, जब आप इसे खाना शुरू कर दें।

अध्याय 5

शरीर पर विश्वास करना

यदि आप भूखे रहते हैं, तो दुबले नहीं होंगे

कम समय में दुबले होने की इच्छा रखने वालों के लिए यह अध्याय बहुत महत्त्वपूर्ण

है। जहां मांसपेशियां आपका बी.एम.आर. बनाती हैं, अपने आपको भूखा रखने का परिणाम इसके ठीक विपरीत होता है। यह आपके बी.एम.आर. को कम करता है। कम समय में वज़न घटाना तभी सफल होता है, जब आप यहीं तक सीमित रहें। कैलोरी में बहुत ज़्यादा कटौती करके आप लम्बी अवधि के लिए वज़न नहीं घटा सकते। वास्तव में, इससे स्थिति बिगड़ेगी ही। अगर आप सामान्य सूप–सलाद लेते हैं, तो यह आपको प्रतिदिन 800 कैलोरी देगा, जो आपके शरीर को भूखा रखती है। आपको यह बात अवश्य ध्यान में रखनी चाहिए कि जब मैं 'भूखे' रहने की बात करती हूं, तो मैं पूरी तरह से भोजन छोड़ देने की बात नहीं करती। 'भूखे रहना' सापेक्ष भी हो सकता है। आप तब भी भूखे हो सकते हैं, जब आपको लगता है कि आप पर्याप्त भोजन ले रहे हैं, जब आपको लगता है कि आप पर्याप्त भोजन ले रहे हैं। यदि आपका बी. एम.आर 1400 है और आप 800 कैलोरी ले रहे हैं, तो आप अचानक ही अपने शरीर की ज़रूरत के हिसाब से 600 कैलोरी कम ले रहे हैं और अब यह 'भूखा' रहने की श्रेणी में आता है या जिसे मैं 'जेनरेटर मॉड' कहती हूं अर्थात् 'उत्पादक प्रणाली'।

उत्पादक प्रणाली (जेनरेटर मॉड)

यदि आपका घर अचानक अंधेरे में डूब जाता है, तो आपके सभी काम चलते रहने के लिए 'जेनरेटर' की आवश्यकता होती है। यदि आप जेनरेटर का उपयोग कर रहे हैं, तो आप अपने घर के बिजली से चलने वाले सभी उपकरण एक साथ नहीं चला सकते। आप पंखा चला सकते हैं, लेकिन ए.सी.नहीं। आप अपनी ज़रूरत या प्राथमिकता के आधार पर कोई चीज़ चला सकते हैं। 800 कैलोरी के साथ आप अपने शरीर के सामान्य कार्यों को नहीं कर सकते, जैसे सांस लेना, रक्त का दौरा करना, पाचन–क्रिया इत्यादि। उदाहरण के लिए, यदि आप सांस लेने के लिए अपनी 60 प्रतिशत ऊर्जा का उपयोग करते हैं, तो अब आप कम ऊर्जा का उपयोग करेंगे। या अगर आप रक्त के दौरे के लिए 40 प्रतिशत ऊर्जा का इस्तेमाल करते हैं, तो अब आप कम इस्तेमाल कर पाएंगे। इसलिए, जब आप अचानक कम कैलोरी लेने लगते हैं, तो आपके शरीर का 'वसा' पूरा जलने की बजाय समझौते के स्तर पर जलता है या आपके मेटॉबालिक दर में गिरावट आ जाती है। आपका शरीर 'वसा' को नहीं जला पाता, क्योंकि 'वसा' को जलाना, स्वयं एक उच्च मेटाबॉलिक दर की प्रक्रिया है। इसलिए अगर आपका शरीर 'वसा' का उपयोग नहीं करता, तो यह दूसरी चीज़ को जलाएगा– यानी मांसपेशियों को।

मांसपेशियों में कमी इतनी महत्त्वपूर्ण क्यों है?

यह एक श्रृंखलाबद्ध प्रतिक्रिया है। जब आप वज़न घटाने के लिए भूखे रहते हैं, तो आपकी मांसपेशियां जलती हैं। जब आपकी मांसपेशियों का ढेर कम होता है, तो आपके शरीर का कैलोरी जलाने वाला हिस्सा कम हो जाता है, आपकी जितनी मांसपेशियां कम होंगी, आपकी वसा वाली कोशिकाओं में उतनी ही बढ़ोतरी होगी यानी आपने जो मांसपेशियां गंवाई हैं, उसका स्थान वसा ले लेगा। आपके शरीर में 'वसा (फैट)' कोशिकाएं जितनी बढ़ेंगी, अन्य चीज़ें उसी स्तर पर बने रहने पर, आपके 'वसा' में कमी लाने की

क्षमता कम हो जाती है। आपके शरीर में 'वसा' कोशिकाएं जितनी अधिक होंगी, तो जिस क्षण आप भोजन लेना बंद करते हैं, आपके शरीर में 'वसा' के भंडार में वृद्धि आरम्भ हो जाएगी।

वज़न घटाने में भूखे रहने की भूमिका को इस चार्ट की सहायता से समझें :

वज़न घटाना

तेज़ी से कैलोरी में कमी लाना	कैलोरी में विवेकपूर्ण ढंग से कमी लाना
↓	↓
भूखे रहना	पर्याप्त पोषण
↓	↓
जेनरेटर प्रणाली	वसा जलाने की प्रणाली
↓	↓
मांसपेशियों का नष्ट होना	वसा का नष्ट होना
↓	↓
अस्थायी रूप से वज़न घटना	स्थायी रूप से वज़न घटना
↓	↓
बी.एम.आर. में कमी	बी.एम.आर. में वृद्धि
↓	↓
वज़न बढ़ना	वज़न घटना
	↓
	घटे हुए वज़न को बरकरार रखना
	↓
	वज़न घटाने के उपाय बताने वाली अन्तिम पुस्तक, जो आप ख़रीदेंगे

यही कारण है कि आप आरम्भ में तो वज़न कम करने में सफल हो जाते हैं, किन्तु बाद में इस प्रक्रिया को बरकरार नहीं रख पाते। और बाद में, ग़लत ढंग से कम किया गया वज़न, पहले से कहीं ज़्यादा बढ़ जाता है। यही कारण है कि 'वसा' घटना, वज़न घटने जैसा ही महत्त्वपूर्ण होता है और यही कारण है कि मांसपेशियों में एक ग्राम की कमी होना भी हमें स्वीकार नहीं होता। यदि आप चाहते हैं कि बढ़े हुए वज़न से आप हमेशा के लिए छुटकारा पाएं, तो आपका 'वसा' घटना चाहिए। अगर आप मांसपेशियों में कमी लाकर, वज़न कम करना चाहते हैं, तो याद रखें, आपका वज़न दोबारा बढ़ सकता है।

विचार करने योग्य बातें

1. अगर आप भूखे रहकर वज़न घटाते हैं, तो अन्त में आपके शरीर में :
(i) मांसपेशियों में कमी आएगी, वज़न बढ़ेगा
(ii) वसा कम होगा, मांसपेशियों में वृद्धि होगी
(iii) वज़न कम होगा, वसा घटेगा
(iv) उपरोक्त सभी

2. आहार–आपके विचार हेतु
आपके लिए ज़्यादा महत्त्वपूर्ण क्या है? वसा घटाना या वज़न घटाना?

उत्तर : 1. (i)

अध्याय 6

अपने शरीर पर विश्वास रखें

पाचनशक्ति कैलोरी को कम करती है

जब आपके सांस लेने से, सोने से या मुस्कराने से कैलोरी खर्च होती है, तो क्या पाचन–क्रिया से नहीं होगी?

आप ट्रेड–मिल पर दौड़ लगाने की बात भूल जाइए। पाचन–क्रिया अपने आप में ही कैलोरी कम करने वाली गतिविधि है। ज़रा इस बात पर विचार करें : जितनी कैलोरी आप भोजन से प्राप्त करते हैं, उसमें से एक हिस्सा आपका

शिशु को जन्म दें, समस्याओं को नहीं

जब औरतें अपने आपको भूखा रखती हैं या अपने बी.एम.आर. से कम भोजन करती हैं, तो उनके शरीर में सिर्फ़ 'मसल्स्' ही कम नहीं होते। कम भोजन करने या कुपोषण का सबसे पहला प्रभाव महिला की प्रजनन प्रणाली पर पड़ता है। जिस क्षण वह अपने पोषण या

पौष्टिक पदार्थों की अनदेखी करना शुरू करती है, उसके शरीर को अनियमित मासिक धर्म चक्र का प्रहार झेलना पड़ता है। लेकिन ऐसा होता क्यों है?

गर्भधारण के दौरान एक महिला के शरीर में बच्चे को रखने हेतु गर्भाशय को तैयार करना पड़ता है, जिसमें गर्भाशय की दीवारों में महीन ऊतकों (टिश्यू) की एक परत चढ़ जाती है। जब वह गर्भधारण नहीं करती, तो ये टिश्यू नीचे गिर जाते हैं और उसे हर महीने रक्तस्राव होता है। लेकिन भूखे रहने से या पर्याप्त भोजन न करने से, शरीर इस परत को ठीक से नहीं लगा पाता। जब यह परत पर्याप्त रूप से मोटी नहीं होती, मासिक धर्म अनियमित हो जाता है या कम होता है और प्रजनन प्रणाली काम करना बन्द करने लगती है।

और यह बर्फ़ की चट्टान का सिर्फ़ अगला भाग ही है। वज़न कम करने के लिए अल्पकालिक दृष्टिकोण (क्रैश डाइटिंग) की समस्याओं से जुड़ा हुआ है। इससे गर्भपात और समय से पूर्व जन्म की संभावना बढ़ जाती है। खानपान में गड़बड़ी के दुष्प्रभाव जैसे खाना उगलने की आदत (ब्यूलीमिया), इतने गम्भीर हैं कि जो औरतों को भविष्य में स्वस्थ बच्चे पैदा होने से रोकते हैं।

भोजन, शरीर को केवल जीवित रखने का काम ही नहीं करता। यह शरीर की, जीवन का उत्पादन करने की क्षमता को भी बनाए रखता है अर्थात् संतान पैदा करने की क्षमता को भी कायम रखता है। यदि एक औरत अपने शरीर को बनाए रखने के लिए पर्याप्त भोजन नहीं लेती, तो वह एक और शरीर की देखभाल कैसे करेगी? यही कारण है कि पर्याप्त भोजन न करना लगभग हमेशा ही प्रजनन प्रणाली को प्रभावित करता है। यदि औरतें समस्याओं की अपेक्षा बच्चों को जन्म देना चाहती हैं, तो उन्हें भूखे रहने का भोजन न करने की मूर्खतापूर्ण सलाह नहीं माननी चाहिए।

शरीर कैलोरी को जलाने के लिए प्रयोग में लाता है। यह ठीक वैसा ही है, जैसा कि आप शॉपिंग के लिए जाएं और कार्ड स्वैप करने पर आपको कुछ–कुछ राशि वापस मिल जाती है रिफंड के रूप में। अब प्रश्न है कि आप इस शानदार तत्त्व या घटक को अपने शरीर के लिए कैसे इस्तेमाल करते हैं? और आप रिफंड की मात्रा कैसे बढ़ा सकते हैं?

थोड़े–थोड़े अन्तराल पर लगातार भोजन अथवा खाद्य पदार्थ लेते रहने की प्रक्रिया में यह अत्यन्त आवश्यक सिद्धांत काम करता है। जहां थोड़े–थोड़े समय बाद भोजन करना, आपके शरीर को पाचन–क्रिया में ज़्यादा कैलोरी खर्च करने में सहायता देता है। जब आप निरंतर अपने शरीर को ईंधन देते हैं, तो इसका अर्थ है आप लगातार अपने शरीर को काम करने के लिए प्रेरित करते हैं। काम करते रहो, काम करते रहो, कैलोरी खर्च करते रहो,

कैलोरी खर्च करते रहो। यह पूरक आहार–प्रभाव (थर्मोजेनिक इफेक्ट) कहलाता है। यह न केवल समझदारी पूर्ण तरीके से वज़न घटाने में अविश्वसनीय रूप से सहायक होता है, बल्कि यह आपको अपना बी.एम.आर. बढ़ाने में भी मदद करता है।

मैं इसे आंतरिक कसरत कहना पसंद करती हूं क्योंकि यह लगातार भोजन को पचाने का कार्य करता है, जिससे आपके शरीर की कसरत होती है। हो सकता है, आपको किसी समय अपने शरीर में तेज़ी से होने वाली पाचन क्रिया का पता न चल पाता हो, लेकिन आप मेरा विश्वास कीजिए, जब आप लम्बे अन्तराल पर लगातार भोजन करते हैं, तो आपके शरीर को अधिक मेहनत करनी पड़ती है।

आप दो तरह से पाचन–क्रिया के माध्यम से कैलोरी घटा सकते हैं :

हम कितनी मात्रा में खाते हैं

अभी हम यह नहीं देखेंगे कि हम क्या खाते हैं। हमारे भोजन में चाहे वसा की मात्रा ज़्यादा हो या शुगर की, हमारा वज़न बढ़ता ही है, क्योंकि हमारा शरीर एक समय में भोजन की एक निश्चित मात्रा ही पचा पाता है–अधिकतम 300 से 500 कैलोरी प्रति भोजन (यह आपके बी.एम.आर. पर निर्भर करता है)। उदाहरण के लिए, अगर आप लंच में दो चपाती, दाल, दही और सब्ज़ी लेते हैं, तो आपके शरीर को सिर्फ़ इतने ही ईंधन की ज़रूरत होती है। चॉकलेट और चीज़ केक को भूल जाइए, अगर आप भोजन में सिर्फ़ फल ही लेना चाहते हैं, तो तब भी यह वसा के रूप में इकट्ठा होगा, क्योंकि आपका शरीर अपने इच्छित बिन्दु तक ईंधन प्राप्त कर चुका है। इसे और भोजन की आवश्यकता नहीं है। इसके अलावा, जो कुछ भी आप खाएंगे, वह 'वसा' के रूप में इकट्ठा हो जाएगा। इसलिए 'पोर्शन कंट्रोल' (स्वस्थ भोजन के लिए भोजन की मात्रा पर नियंत्रण) बहुत आवश्यक है।

मेरे कई ग्राहकों ने, जिन्होंने मेरी आहार–योजना को अपनाया है, उन्होंने कैलोरी को किसी हैवी डिनर या ब्रन्च के लिए 'बचाकर' रखा है या इसकी क्षतिपूर्ति रात को सिर्फ़ 'सूप' लेकर की है। लेकिन इससे काम नहीं चलता। आप बहुत सारा खाना एक साथ खाकर अपने शरीर के लिए एक काम अवश्य करते हैं कि आप बहुत ज़्यादा 'वसा' जमा कर लेते हैं और यदि आप रात को 'सूप' लेकर इसकी क्षतिपूर्ति करते हैं, तो आपका शरीर भूखा रह जाता है जिससे आपके 'मसल' कम होने लगते हैं। दूसरे शब्दों में, आपकी 'बैलेन्स शीट' दिन के अन्त में 'जमा' की स्थिति नहीं दिखाती, बल्कि हर भोजन के अन्त में यह 'जमा' दर्शाती है।

हम क्या खाते हैं?

आप अपनी पाचनशक्ति को चुनौती देकर देखिए। वे चाहे चावल हों, आइसक्रीम, फ्रेंच फ्राई या कोक, हर एक चीज़ जो आप लेते हैं, वह पूरी तरह खप (एब्जॉर्ब) जाती है और आपके शरीर द्वारा हर चीज़ के पचाने की दर भिन्न–भिन्न होती है। इसलिए आप सिर्फ़ अपनी पाचन–क्रिया को चुनौती देकर ही अपने बी.एम.आर को बढ़ा सकते हैं : आप अपने लिए सही भोजन का चुनाव करके भी ऐसा कर सकते हैं। इसे पचाना जितना मुश्किल होगा, आपके शरीर को कैलोरी कम करने के लिए उतनी ही ज़्यादा कोशिश करनी पड़ेगी

और यही मूल मंत्र है : वही भोजन खाएं जो आपके शरीर को पचाने के लिए मजबूर करते हैं।

ज़्यादा 'फाइबर' वाले भोजन को पचाने में आपकी पाचन–प्रणाली को लगभग 10 गुना ज़्यादा कार्य करना पड़ता हैं। अगर आप ऐसा भोजन लेते हैं, जिसमें कार्बोहाइड्रेट या वसा की मात्रा अधिक है, तो आपकी पाचन क्रिया की दर में 4 प्रतिशत की बढ़ोतरी होती है। प्रोटीन से मेटाबॉलिक रेट में 30 फीसदी की बढ़ोतरी होती है क्योंकि इसे कम करने की प्रक्रिया में ज़्यादा मेहनत की ज़रूरत होती है और इसके अलावा, यह कैलोरी आपके 'वसा' के भंडार के कारण कम हो जाती है।

इसके उलट, साधारण कार्बोहाइड्रेट जैसे शुगर वाले खाद्य पदार्थ ज़्यादा संघर्ष नहीं कर पाते। ये भोजन आपकी पाचन प्रणाली में इतनी जल्दी पच जाते हैं कि आपके शरीर को उन्हें पचाने के लिए ज़्यादा मेहनत नहीं करनी पड़ती। ज़्यादा वसा वाले भोजन के साथ भी ऐसा ही है। जो वसा आप खाते हैं, वह आपके शरीर में 'वसा' के रूप में इकट्ठा हो जाता है* क्योंकि आपकी इकट्ठी की गई ऊर्जा ही 'वसा' है। इसे दूसरे ढंग से देखते हैं। मान लीजिए, दो व्यक्ति एक जैसी कैलोरी वाला भोजन लेते हैं। यदि पहले व्यक्ति के भोजन में 'वसा' की मात्रा अधिक है, तो उसका शरीर दूसरे व्यक्ति की अपेक्षा अधिक 'वसा' इकट्ठा करेगा। यह समझना बहुत आसान है।

लेकिन फलों और सब्ज़ियों में 'कॉम्पलेक्स शुगर' होती है। इसे पचाने के लिए, आपके शरीर को पहले पोली (–) (Poly-) और डाई (–) (Di-) शुगर को मोनो शुगर तक लाना पड़ता है, जिसके लिए ऊर्जा की ज़रूरत होती है और इसी के साथ आपका शरीर अधिक कैलोरी खर्च करता है।

लेकिन आप ज़्यादा चिन्ता न करें। आप सिर्फ़ मांसाहारी या ज़्यादा प्रोटीन वाले ख़ाद्य पदार्थों के साथ–साथ अपने खाने से 'वसा' वाली चीज़ें बिलकुल खत्म कर सकते हैं। उच्च प्रोटीन वाले आहार के ख़तरों के बारे में पूरी दुनिया में सहमति बन चुकी है, जिसका 'एटकिन्स न्यूट्रीशनल प्रोच' में भी समर्थन किया गया है और उन्होंने ठोस तर्क दिया है कि आपको अपने भोजन से प्रोटीन की मात्रा क्यों कम करनी चाहिए। यदि किसी आहार–योजना में किसी खाद्य–समूह के प्रति अनुचित झुकाव है, जिसमें प्रोटीन या कच्ची सब्ज़ियां भी शामिल हैं, इससे स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं बढ़ सकती हैं और यह धीरे–धीरे आपके शरीर की पूरी प्रणाली को प्रभावित करेगा। यदि आप समझते हैं कि यह असंतुलित है, तो यह है। और आप इस तथ्य को नज़रंदाज नहीं कर सकते क्योंकि यह आपको जकड़ लेगा।

इन बातों पर विचार करें :

1. नीचे सूचीबद्ध किए गए खाद्य पदार्थों में समान कैलोरी मौजूद है । आप कैलोरी ज़्यादा खर्च करने की दिशा में कौन-सा खाद्य पदार्थ खाना पसन्द करेंगे?

   1. ☐ सेब या ☐ सिंकी हुई ब्रेड का एक टुकड़ा

   2. ☐ मौसम्बी या ☐ 2 या 3 बिस्कुट

3. □ संतरे का जूस या □ अंडे का सफेद हिस्सा

4. □ खाखरा या □ मिश्री

5. □ साबूदाना या □ कटोरा भर चोकर

उत्तर **:1.** सेब **2.** मौसम्बी **3.** अंडे की सफेदी **4.** खाखरा **5.** कटोरा भर चोकर

अध्याय 7

अपने शरीर पर विश्वास करें

हर दो घंटे बाद भोजन लेना आपके बी.एम.आर. में वृद्धि करता है

मैंने देखा है कि मेरे ग्राहकों में से 90 प्रतिशत ने मुझे तब सर्वश्रेष्ठ परिणाम दिए हैं, जब उन्होंने अपनी आहार–योजना को एक दिन में 10 छोटे–छोटे हिस्सों में बांटकर भोजन किया। इसलिए आप चाहें फलों के रूप में मुख्य भोजन करें या कुछेक बिस्कुटों के साथ, दो–दो घंटों का यह सही अन्तराल न केवल आपका वज़न घटाने में मदद करता है, बल्कि यह आपके रक्त में शुगर को स्तर को भी ठीक रखने में सहायता करता है। यदि आप एक–सा ही खाना खाने के बावजूद कई वर्षों तक अपने वज़न में कोई बदलाव नहीं महसूस करते, तो आप दिन में 3 या 4 बार लेने वाले भोजन को 8 या 10 भोजन में बांट लें। आप परिणाम देखकर हैरान रह जाएंगे।

हर दो घंटे बाद भोजन लेना यह निश्चित करता है कि आपके शुगर का लेवल कभी नीचे नहीं गिरेगा और यह बहुत ज़्यादा इंसुलिन के बनने की शुरुआत से भी आपका बचाव करता है। अगर आप मेरी आहार–योजना पर अमल करने वाले व्यक्ति की जांच करेंगे, तो आप सारा दिन उसके शुगर के स्तर को स्थिर पाएंगे। उनमें एकदम बढ़ा हुआ या एकदम नीचे का स्तर देखने को नहीं मिलेगा और यह इसलिए है क्योंकि शरीर को लगातार ईंधन मिल रहा है और आप संतुष्ट महसूस करते हैं।

तीन घंटे का अन्तराल पर्याप्त नहीं है क्योंकि हर तीन घंटे बाद खाने के लिए आपको ज़्यादा भोजन लेना पड़ेगा। जैसा कि हम जानते हैं कि शरीर एक समय पर भोजन की एक निश्चित मात्रा ही पचाता है और शेष भोजन 'वसा' के रूप में इकट्ठा हो जाता है। अगर आप ज़्यादा भोजन लेने जा रहे हैं, तो वह विशेष पाचन–चक्र और ज़्यादा 'वसा' को इकट्ठा करेगा और फिर वही होगा, जो आप नहीं चाहते।

वास्तव में, मेरे कुछ ग्राहक के लिए, हर एक घंटे बाद खाना, ज़्यादा अच्छे परिणाम देता है। बल्कि मैं तो उन्हें लंच न लेने की सलाह भी देती हूं। इसलिए वे दोपहर 1 बजे दाल–चावल लेंगे और 2 बजे रोटी– सब्ज़ी और उसके बाद ही उनका शरीर प्रत्युत्तर में काम करता है। लेकिन अधिकांश लोगों के लिए दो घंटे का अन्तराल ही अच्छे परिणाम

देता है और बहुत कम लोग ही एक घंटे के अन्तराल का भोजन लेते हैं।

यह बात सच नहीं है। मेरा एक ग्राहक सारा दिन एक गिलास छाछ (लस्सी) और थोड़े से चने लेना चाहता था और कभी–कभी तो 20 मिनट के अन्तराल पर ही। लेकिन यह योजना सफल नहीं हो पाई। क्योंकि आपके शरीर को पहले भोजन को पचाने का पर्याप्त समय ही नहीं मिल पाता है, जिसके कारण 'वसा' कम होने का समय ही नहीं होता। इसके लिए एक निश्चित तर्कसंगत अन्तराल की ज़रूरत होती है यानी भोजन करने और वसा खर्च होने के बीच एक पर्याप्त समय। और मेरा जादुई नम्बर है — दो।

इन बातों पर विचार करें

1. आप दिन में जो भोजन लेते हैं, उसकी समय–सारणी बनाएं।

नाश्ता (प्रात:_____________)

____

दोपहर का खाना (दोपहर _____________)

____

चाय–काल (शाम _____________)

____

रात्रि-भोजन (रात_____________)

____

2. वज़न कम करने और परिणाम देखने की शुरुआत। ऊपर लिखे भोजन को थोड़े–थोड़े अन्तराल पर लिए जाने वाले भोजन में बांट दें।

प्रात: 7 बजे _______________
प्रात: 9 बजे _______________
प्रात: 11 बजे _______________
दोपहर 1 बजे _______________
दोपहर 3 बजे _______________
शाम 5 बजे _______________
शाम 7 बजे _______________
रात 9 बजे _______________

हर दो घंटे बाद खाने के संबंध में वहीदा रहमान के विचार

मेरा यह मानना है कि हर दो घंटे बाद भोजन लेने की आदत ने मेरा जीवन ही बदलकर रख दिया है। इससे मुझे बहुत ऊर्जा मिलती है। आप इससे ज़्यादा खाने की इच्छा भी नहीं करते, क्योंकि आप हर दो घंटे बाद कुछ न कुछ खा रहे हैं। आप अपने आपको स्वस्थ महसूस करते हैं और आपका वज़न भी कम हो जाता है।

अध्याय 8

अपने शरीर का विश्वास करें

लेप्टिन, ग्रेलिन और इन्सुलिन : आपके वज़न प्रबंधन हॉर्मोन्स

वज़न प्रबंधन हॉर्मोन्स लेप्टिन, ग्रेलिन, इन्सुलिन। हॉर्मोन को नियमित रखने में ये तीन दिग्गज महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये आपके आहार पर कहर भी बरपा सकते हैं और इसे बनाए रखने में भी मदद करते हैं।

लेप्टिन वह हार्मोन है, जो आपको संकेत देता है कि आपका पेट भर चुका है। ग्रेलिन हार्मोन आपको बताता है कि आपके शरीर को भोजन की ज़रूरत है। लेप्टिन और ग्रेलिन आपकी भूख और आपकी तृप्ति के स्तर को नियमित बनाए रखने के लिए एक साथ मिलकर काम करते हैं। जब आपके लेप्टिन का स्तर कम होगा, आप अपने आपको कभी संतुष्ट नहीं पाएंगे। जब आपके ग्रेलिन का स्तर ऊंचा होता है, तो आपका शरीर ग़लती से यह सोचने लगता है कि आपको और भोजन चाहिए, विशेषकर मीठे खाद्य पदार्थ। यदि आपको लगता है कि आप सामान्य से अधिक भोजन खा रहे हैं या आप और केक व बिस्कुट खाना चाहते हैं, तो आप अपनी जांच कीजिए–यह कम लेप्टिन या ज़्यादा ग्रेलिन का लक्षण हो सकता है।

इन्सुलिन, पाचक ग्रंथि द्वारा पैदा होता है और इसका काम एक दूत जैसा होता है यानी रक्त से पोषक तत्त्वों को लेने और उन्हें भंडारण के लिए शरीर की कोशिकाओं तक ले जाने का काम है। फिर भी, यदि आपके शरीर में ज़्यादा इन्सुलिन हो जाता है, तो यह आपके शरीर का वसा जलाने की प्रक्रिया को रोक देता है। जब आप बहुत ज़्यादा मीठी चीज़ें, जैसे केक या मिठाइयां खाते हैं, तो आपके रक्त–शर्करा का स्तर बढ़ जाता है। इन्सुलिन का उत्पादन भी पागलपन की हद तक बढ़ जाता है क्योंकि यह आपके रक्त–प्रवाह से ग्लूकोज को हटाने की कोशिश करता है और भंडारण के लिए आपके शरीर की कोशिकाओं को भेजता है, जैसे वह हर चीज़ का भंडारण करता है। लेकिन इसके ग्लूकोज हटा देने के बाद, आपके शर्करा का लेवल कम हो जाता है। उसके बाद आप और मीठा लेने की इच्छा करने लगते हैं। यह बहुत क्रूर चक्र है और यह इन्सुलिन को रोक सकता है, आपके मोटापे को बढ़ा सकता है और आपके शरीर में टाइप–II का मधुमेह पैदा कर सकता है।

यदि आप ऊपर देखें, तो यह स्पष्ट है कि आप जो कुछ खाते हैं, उससे आपके हॉर्मोन्स बहुत अधिक प्रभावित होते हैं। आप मीठे खाद्य पदार्थों को लेना कम कर दें। सिर्फ़ इस छोटे से बदलाव से ही आपको भूख, तृप्ति और रक्त–शर्करा का स्तर नियंत्रण में आ जाएगा, इससे आप अपने भोजन को अच्छी तरह से काबू में कर सकते हैं और आप पौष्टिक भोजन लेने की ओर बढ़ने लगते हैं।

इस पर विचार करें

क्या आप जानते हैं कम लेप्टिन और ज़्यादा ग्रेलिन से निबटने का सबसे अच्छा

तरीका है, रात को भरपूर नींद लेना, हल्का भोजन करना, अपने तनाव को कम करना और रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) के स्तर की अच्छी तरह देखभाल करना।

अध्याय 9

अपने शरीर का विश्वास करें

व्यायाम के बाद भोजन करने से ज़्यादा कैलोरी खर्च होती है

इस पुस्तक में यह सबसे अच्छी चालों में से एक है। आपका शरीर कितना भोजन पचा सकता है, यह इस बात पर भी निर्भर करता है कि आप किस समय भोजन करते हैं– व्यायाम से पहले या व्यायाम के बाद। जब आप व्यायाम करते हैं, तो ट्रेडमिल से दूर हट जाने के बाद भी आपका शरीर कैलोरी खर्च करना जारी रखता है। वास्तव में, आपके व्यायाम सत्र के बाद, तीन घंटे के लिए आपका बी.एम.आर बढ़ जाता है, जिसका अर्थ है कि व्यायाम के बाद सिर्फ़ खाने भर से ही आपकी ज़्यादा कैलोरी खर्च होती है। दूसरे शब्दों में, वैसे ही भोजन जल्दी पच जाता है। इसलिए, न सिर्फ़ आपने व्यायाम से वज़न घटा लिया है, बल्कि आपका शरीर कैलोरी खर्च करना भी जारी रखता है। एक की क़ीमत में दो फ़ायदे।

कुछ लोग सोचते हैं कि भोजन के बाद व्यायाम करने से कैलोरी ज़्यादा होती है। यह सच नहीं है। वास्तव में अभी–अभी खाए गए भोजन को पचाने के लिए व्यायाम करना, पाचन-क्रिया के काम में दखलंदाजी करना है और इससे उतनी कैलोरी नहीं खर्च होगी, जितनी आपके कसरत के बाद खाने से होती।

आपको खाली पेट व्यायाम करने की भी सलाह नहीं दी जा सकती। जब आप सुबह सोकर उठते हैं, तो आपके शरीर को लगभग 7 से 10 घंटों तक ईंधन नहीं मिला होता। यदि आप बिना कुछ खाए अपने शरीर को किसी कठिन काम में धकेलेंगे, तो आपका शरीर भूखे रहने की स्थिति में पहुंच जाएगा और जब आप व्यायाम करेंगे तो न सिर्फ़ आपका 'वसा' जलेगा, बल्कि आपके 'मसल्स' भी जलेंगे। आपको व्यायाम के लिए जाने से पूर्व थोड़ा–बहुत ज़रूर खा लेना चाहिए, फिर चाहे वह थोड़े से फल हों या पौष्टिक आहार का थोड़ा–सा अंश ताकि आपका शरीर क्रियाशील बना रहे। फिर व्यायाम के बाद आप किसी राजा की तरह जमकर नाश्ता करें, क्योंकि तब आपका बी.एम.आर. अपने चरम पर होगा।

और अन्त में, यह सिर्फ़ एक चेतावनी है उन लोगों के लिए, जो व्यायाम के साथ नींद लेते हैं। व्यायाम के बाद अपने शरीर का फ़ायदा उठाएं। आपका शरीर कैलोरी खर्च करने की प्रक्रिया में है और यदि आप व्यायाम के बाद सो गए, तो आपका शरीर कम कैलोरी खर्च करेगा, बजाय आपके जागते रहने के।

आप दोबारा अपने व्यायाम की समय–सारणी बनाएं

कैलोरी खर्च करने के एक बार फिर अपने व्यायाम की समय–सारणी बनाएं। अपने व्यायाम का एक नया समय तय करें:

1. नाश्ते से पहले
प्रात: 6 बजे 7 बजे 8 बजे 10 बजे
2. दोपहर के भोजन से पहले
प्रात: 11 बजे दोपहर 12 बजे दोपहर 1 बजे दोपहर 2 बजे
3. चाय–काल से पहले
शाम 3 बजे शाम 4 बजे शाम 5 बजे
4. रात्रि-भोजन से पहले
रात 7 बजे 8 बजे 9 बजे

सलाह **:** कसरत की अपनी नई समय–सारणी को समायोजित करने के लिए, अपने खाने के समय को उसके अनुकूल बदलें|

अध्याय 10

अपने शरीर का विश्वास करें

आपका शरीर आपके व्यायाम पर प्रतिक्रिया देता है–तुरन्त

यह एक अपरिहार्य सचाई है। यह कोई मायने नहीं रखता कि आप क्या खाते हैं और कितने ध्यान से खाते हैं, आप इस सामान्य तथ्य को नज़रंदाज नहीं कर सकते कि आपको वज़न कम करने के लिए लगातार क्रियाशील रहना पड़ता है। जो तथ्य और आंकड़े, व्यायाम के बाद आपके शरीर की प्रतिक्रिया के इर्द –गिर्द घूमते हैं, विलक्षण हैं। क्या आपको पता था कि :

- आपके हृदय की गति को तेज़ कर देने वाली किसी भी गतिविधि, जैसे पैदल चलने या जॉगिंग करने के दौरान, आपके ‘मसल’ विश्राम करने की स्थिति की अपेक्षा, 25 गुना ज़्यादा ऊर्जा का प्रयोग करते हैं? दरअसल व्यायाम की एक छोटी–सी क्रिया, जैसे 50 या 100 मीटर की पूरे वेग से दौड़ के लिए सामान्य से 120 गुना ज़्यादा ऊर्जा चाहिए। यही कारण है कि छोटे–छोटे अन्तराल की ट्रेनिंग बहुत प्रसिद्ध है।
- व्यायाम के दौरान, आपका हृदय ज़्यादा तेज़ी से धड़कता है और आपके मसल और टिश्यू में ज़्यादा रक्त छोड़ता है। अधिक व्यायाम के दौरान, आपके दिल के धड़कने की गति 150 धड़कनें प्रति मिनट तक बढ़ सकती है। (सामान्य दर से

लगभग दो गुनी)।

- आपका हृदय औसतन 5 लीटर रक्त प्रति मिनट पम्प करता है। बहुत सख़्त व्यायाम के दौरान यह मात्रा लगभग 20 लीटर प्रति मिनट तक बढ़ सकती है।
- आपके आराम करने की स्थिति में आपकी मेटॉबालिक दर की अपेक्षा, व्यायाम के दौरान यह दर 4 से 20 गुना तक बढ़ सकती है। यह निर्भर करता है कि आप कितनी कठिन कसरत करते हैं यानी आपकी कैलोरी 20 गुना ज़्यादा खर्च होती है।
- व्यायाम कोई उच्च तीव्रता वाला निवेश नहीं है। लिफ्ट में जाने की बजाय सीढ़ियों का प्रयोग करके और फोन करते समय चहलकदमी करते रहने को आप अपनी जीवन–शैली बनाकर भी वज़न कम कर सकते हैं। वज़न बढ़ने के समान, वज़न घटाना भी एक संचयी क्रिया है और इससे बाहर आने की छोटी से छोटी कोशिश या आपके अपने कार्यक्रम को जारी रखने से भी लम्बी अवधि में इसका लाभ दिखाई देगा। फिर भी, आप कैलोरी का उपभोग करने में थोड़ी–सी वृद्धि के प्रति भी सतर्क रहें, क्योंकि 'अब मैं व्यायाम करता हूं।' आमतौर पर लोग अपने खाने की मात्रा को बहुत हल्के में लेते हैं और वे जितना वज़न कम करते हैं या कैलोरी खर्च करते हैं, उसका अनुमान ज़्यादा लगा लेते हैं।

वज़न घटाते रहने का अर्थ है, अपनी शारीरिक गतिविधियों का पूरा लुत्फ़ उठाना और यह महसूस करना कि यदि आप कुछ करते हैं, कुछ भी, जिससे आप गतिशील बने रहते हैं, तो आप पहले से ही कैलोरी कम कर लेते हैं। ऐसे व्यायाम का चुनाव करें, जो आपके अनुकूल हो और आपको लाभ पहुंचाए तथा आप साप्ताहिक आधार पर थोड़ा–सा समय इसको दे सकें।

इस बात पर विचार करें

अनुमान लगाइए कि एक 70 किलो का व्यक्ति प्रति घंटा कितनी कैलोरी खर्च करता है। परिणाम देखकर आप हैरान रह जाएंगे!

1. बैठना

☐ 71 कैलोरी

☐ 82 कैलोरी

☐ 28 कैलोरी

2. खड़े होना

☐ 97 कैलोरी

☐ 56 कैलोरी

☐ 12 कैलोरी

3. तेज़ गति से चलना **(5** कि.मी.**/**प्रति घंटा की गति से**)**

☐ 210 कैलोरी

☐ 280 कैलोरी

☐ 329 कैलोरी

4. हल्की गतिविधि **(**जैसे ऑफिस के काम या खाना पकाना**)**

☐ 210 कैलोरी

☐ 246 कैलोरी

☐ 119 कैलोरी

5. साइकिल चलाना **(10** कि.मी. प्रति घंटा की चाल से**)**

☐ 188 कैलोरी

☐ 246 कैलोरी

☐ 217 कैलोरी

उत्तर**: 82** कैलोरी **2. 97** कैलोरी **3. 329** कैलोरी **4. 246** कैलोरी **5. 246** कैलोरी **(** कैलोरी बर्न्ड कैलकुलेटर**, http://healthcalculators.org/calculastor/calories_asp, accessed on 12/2/12**

*

इस पुस्तक में आगे चलकर, मैं आपको ऐसा आहार चुनने में मदद करूंगी, जो न सिर्फ़ आपको वज़न घटाने में मदद करेगा, बल्कि यह भी सुनिश्चित करेगा कि आप वंचित न महसूस करें, ताकि आपको ऐसा न लगे कि आप अपने पूरे जीवन को न्यौछावर कर रहे हैं।

मेरा मानना है कि यह कोई मायने नहीं रखता कि आपका वज़न कितना है, यह ज़्यादा महत्त्वपूर्ण है कि आप एक गहरी सांस लें, मुस्कराएं और अपने शरीर पर विश्वास रखें। याद रखिए कि सिर्फ़ जीवित रहने से भी आपकी कैलोरी कम होती रहेगी, होती

रहेगी, होती रहेगी।

---

* डीन ऑर्निश, ईट मोर, वेट लेस, क्विल **2001**

* यह आपके बी.एम.आर. पर निर्भर करता है।

निवेश

तो आप कब शुरुआत करेंगे

अभी

अपने खाने की आदत में बदलाव लाएं

जब आप जान गए हैं कि भोजन के साथ आपका रिश्ता बहुत अच्छा नहीं है, तो यही समय है जब यह तय किया जाए कि आपका भविष्य का आहार क्या होगा और यह तब संभव होगा, जब आप अपने खाने की पुरानी आदतों में बदलाव लाएंगे। अभी तक आप, भोजन को एक प्रेमी, एक पलायन, एक मनोरंजन करने वाला, एक बॉस मानते रहे हैं और इसे अपने गहरे अंधेरे रहस्यों के साथ किसी दूसरे के भरोसे छोड़ते रहे हैं। अस्वास्थयकारी भोजन के साथ अपने संबंध को एक विषैले प्रेमी या प्रेमिका की तरह मानें और इसी तरह उसे छोड़ दें।

हमें बात करने की आवश्यकता है

यह ऐसी बातचीत है, जिसे कोई भी करना पसंद नहीं करेगा। लेकिन यदि आप वास्तव में इन आदतों से छुटकारा पाना चाहते हैं और नई आदतों का निर्माण करना चाहते हैं, तो आपको यह मूल्यांकन करना पड़ेगा कि क्या ग़लत हो रहा है। जैसा कि किसी भी स्थिति में होता है, अस्वीकृति से आपको कोई मदद नहीं मिल सकती। आपको अपने भोजन के साथ अपने संबंध के प्रति बड़ी क्रूरता की हद तक ईमानदार होना पड़ेगा। इसके लिए आपको केवल एक नोट बनाना है। इसे आप लिख लें। विश्वास कीजिए, यह बहुत ही आसान है। आप एक नोटबुक लें और उसके सात पृष्ठों पर आप नोट करें कि आप सोमवार से रविवार तक, पूरे सप्ताह क्या खाते हैं। सब कुछ इन पर लिखें। वह चाहे मुट्ठी भर मूंगफली हों, दो चिप्स हों, चार चम्मच बूंदी का रायता हो–हर चीज़। साथ ही समय भी नोट करें। विश्वास कीजिए, यह एक निवेश है, एक पूंजी। क्योंकि यह आपको सचेत करता रहेगा कि आप कितना भोजन ले रहे हैं, बेशक आप यह सोचते हों कि आप इसका पूरा ध्यान रख रहे हैं। मैंने अपने कई ग्राहकों को सलाह दी है, जो अपने आपको बहुत कैलोरी–कांशस मानते हैं और जब वे बाहर खाना खाते हैं, तो खाने में सिर्फ़ सलाद ही लेते हैं। एक सीजर* सलाद आपको लगभग 900 कैलोरी दे सकता है। यह आपकी प्रतिदिन कैलोरी लेने की मात्रा के आधी से अधिक है। यहां यह कहने की आवश्यकता नहीं कि यह आपकी दैनिक स्वीकार्य वसा में 600 प्रतिशत की वृद्धि कर देती है। इससे बेहतर है कि आप बिना पनीर का एक बर्गर खा लें।

अब आप यह नोट करें कि आपको सबसे ज़्यादा भूख कब लगती है। यह जानकारी आपका वज़न कम करने की दिशा में बहुत महत्त्वपूर्ण है। आपकी भूख दिन के अलग–अलग समय पर घटती–बढ़ती रहती है। आप एक समय–सूची बना लें कि कब आपकी भूख सबसे ज़्यादा होती है और उसी के अनुसार योजना बनाएं। मेरी भूख शाम 5 से 7 के बीच सबसे ज़्यादा होती है और यह तब है, जब मैं बहुत ज़्यादा खाती हूं। मेरे कुछ ग्राहक रात्रि-भोज के बाद नाश्ता करते हैं। भूख के इस समय को 'ठीक' करना बहुत महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि आपकी नई जीवन–शैली की सफलता या विफलता इस बात पर निर्भर करती है कि आप इस क्षण के लिए अपने आपको कैसे तैयार करते हैं, जबकि आपको भूख ख़ूब लगती है। आप इस समय–सूची का अच्छी तरह पालन करें, क्योंकि भोजन के साथ आपके नर्म रिश्तों की

शुरुआत भर है, ऐसा संबंध जिसकी हम थोड़ी देर में जांच करेंगे।

आपको कब सबसे ज़्यादा भूख लगती है?
सुबह 8 बजे
सुबह 10 बजे
दोपहर 12 बजे
शाम 5 बजे
शाम 7 बजे
रात 9 बजे

'यह' आप नहीं, मैं हूं

ठीक है, आप सहमत हैं, तो अपना हाथ उठाइए। आप में से कितने लोगों ने इसे एक बहाना बनाकर दूसरों से रिश्ता तोड़ा है? यह किसी को नीचा दिखाने की एक आजमाई हुई पैंतरेबाज़ी हो सकती है, लेकिन जब अस्वास्थ्यकर भोजन की बात आती है, तो यह सच नहीं हो सकता। आनुवंशिकी (जीन्स) और पर्यावरण तथा समय और हार्मोन्स के बारे में आपको जो कुछ भी पसंद है, आप उसके बारे में बात कर सकते हैं, लेकिन अंततः भोजन के साथ आपके संबंधों का केंद्र सिर्फ़ आप ही हैं।

आप भोजन को एक खुला पत्र लिखें। इससे ऐसे बात करें, जैसे यह एक व्यक्ति है। इस स्कीम का उपयोग यह प्रण लेने में करें कि आप भोजन के साथ अपने संबंध को तुरन्त और हमेशा के लिए बदल डालेंगे। इस संबंध को आप समाप्त मत करें, सिर्फ़ बदलें।

प्रिय भोजन,

यह आप नहीं हैं, यह मैं हूं। हालांकि मैं आपको प्रेम करता हूं, लेकिन मैं चाहता हूं कि आप इस बात को समझ लें कि आप मेरे रक्षक या मेरे बॉस नहीं हैं। आप मेरे मित्र हैं; मेरे एक बहुत अच्छे मित्र, जो वज़न घटाने की मेरी योजना में सही समय पर और सही दिशा में मेरे समर्थन में खड़े होंगे।

आप क्या नहीं हैं

(इस स्थान का उपयोग आप उस नकारात्मक और नियंत्रक भूमिका का वर्णन करने के लिए करें, जो भोजन आपके वर्तमान जीवन में निभा सकता है)

1. मेरा बॉस

2. कोई ऐसा व्यक्ति, जो मुझे बताए कि मुझे क्या करना है और कब करना है

3. कोई ऐसा व्यक्ति, जिस पर मैं भावनात्मक रूप से निर्भर हूं

4. ____________________

5. ____________________

6. ____________________

मैं चाहता हूं कि आप यह बनें

1. मेरे शरीर को पोषण प्रदान करने का एक तरीका

2. ज़रूरत पड़ने पर मैं जिसे बुला सकूं

3. जो मेरे समय का सम्मान करें

4. ____________________

5. ____________________

6. ____________________

आपका मित्र,

__________________________ (अपना नाम)

हमने आपके लिए शुरुआत कर दी है, लेकिन यह केवल एक उदाहरण है। आप अपनी इच्छानुसार, जैसा चाहें, लिख सकते हैं।

आओ, दोस्त बनें

जीवन में आपको हर तरह के दोस्त मिलते हैं : बेवकूफ़ फ और बहुत ज़्यादा खर्चीले, और ऐसा दोस्त जिसे आप रात के 3 बजे भी फोन कर सकते हैं और ऐसे मित्र जिन्होंने आपको नशे में धुत और तनावपूर्ण रिश्तों में देखा है।* पदार्थ हर तरह की बनावट, आकार और रूपों में मिलते हैं। कुछ के साथ आपकी सिर्फ़ जान–पहचान ही होती है, कुछ अच्छे दोस्त हो सकते हैं और कुछ सबसे अच्छे दोस्त हो सकते हैं। लेकिन एक अच्छा समाचार यह है कि आप हर तरह के भोजन के साथ दोस्ती कर सकते हैं। जैसे आप अपने सामाजिक जीवन को व्यवस्थित करते हैं। उसी तरह आप अपने आहार को भी व्यवस्थित करें।

सबसे अच्छे दोस्त

जिन्हें आप हर रोज़ खा सकते हैं *:*

चावल, रोटी, ब्रेड, उपमा, कुरमुरा, दलिया

कॉर्नफ्लेक्स, पॉपकॉर्न, नूडल्स, पोहा, भेल

स्पैगेटी, साबुत गेहूं से बना पास्ता, सब्ज़ियां, आलू

मटन चिकन, टर्किश मछली, दाल मूंग–चना

राजमा, अंगूर, आम, केले, पनीर

बिना मलाई वाला दूध, दही, अंडे का सफेद भाग, क्विनोवा

खसखस, मीठे आलू, सूजी, बाजरा, ज्वार

रागी बिस्कुट, मोमो।

अच्छे दोस्त

जिन्हें आप सप्ताह में एक या दो बार खा सकते हैं।

पनीर की मिठाई, चॉकलेट, मफिन, तला हुआ खाना, पिज्जा, झींगा मछली (प्रॉन), केक, आइसक्रीम, समोसा, बटाटा–बड़ा, पकौड़े, तले हुए विभिन्न खाद्य पदार्थ, जलेबी।

सिर्फ़ मामूली जान–पहचान वाले

ऐसे खाद्य पदार्थ को आप महीने में एक बार खाते हैं।
सूअर की चर्बी और मांस, बीफ, मटन, पोर्क, शैलफिश
स्मूदी, फलों का जूस, वातित (एयरेटिड) पेय पदार्थ
इसके अतिरिक्त, जो कुछ आप लेना चाहते हैं।*

अब आप उस सूची को देखें, जिसमें 'हमें बात करने की ज़रूरत है ', लिखा है और इसका निर्णय करें कि आप कहां ग़लत जा रहे हैं। क्या आप सिर्फ़ जान–पहचान वाले खाद्य-पदार्थों से कुछ ज़्यादा ही खुले हुए हैं? क्या आप अपने सबसे अच्छे दोस्तों को नज़रंदाज कर रहे हैं? या आप अपने अच्छे दोस्तों को कुछ ज़्यादा ही महत्त्व दे रहे हैं? हालांकि दोस्तों के नाम एक जैसे ही हैं, इससे आपको बहुत अच्छी तरह जानकारी मिल सकती है कि आप कहां ग़लत जा रहे हैं। जब आपका वज़न घट रहा हो, तो आप अपने अच्छे और सबसे अच्छे दोस्तों पर अपने समर्थन के लिए भरोसा कर सकते हैं। केवल वे ही आपकी अच्छी तरह से समीक्षा कर सकेंगे। इसलिए हम वज़न घटाने की प्रक्रिया के दौरान, सिर्फ़ जान–पहचान वाले लोगों की ओर अपना प्रेम नहीं प्रदर्शित करेंगे। यदि आप किसी संकट का सामना कर रहे हैं, तो आप किस पर विश्वास करेंगे? अपने अच्छे दोस्तों पर या सिर्फ़ थोड़ी–बहुत जान–पहचान वालों पर? इस पर विचार करें। और चिन्ता न करें, मैं आपको बता दूंगी कि आप थोड़ी बहुत जान–पहचान वालों के भी निकट के दोस्त कैसे बन सकते हैं, जब आपने अपना वांछित वज़न घटा लिया हो।

आपके लक्ष्य के लिए महत्त्वपूर्ण बातें : लक्ष्य निर्धारण

मेरे लिए यह जानना महत्त्वपूर्ण नहीं है कि मेरे ग्राहक कौन हैं और वे क्या करते हैं, लेकिन मेरे पास सलाह–मशविरा के लिए आने वाला हर व्यक्ति अपने पास एक जादुई संख्या ज़रूर रखता है।

- मुझे अपना वज़न 56 किलो तक लाना है।

- मुझे अपने कॉलेज के समय के साइज–24 की जीन्स पहननी है।
- मेरा नम्बर है ज़ीरो। साइज ज़ीरो!
- प्रति माह पांच किलो वज़न घटाना। यही मेरा लक्ष्य है।

इस संदर्भ में सबसे उल्लेखनीय बात यह है कि हर व्यक्ति एक 'नम्बर' लेकर आता है। दो या तीन या चार नहीं, मात्र एक ही नम्बर। बहुत कम लोग मुझे बताते हैं कि वे लगभग 55 से 60 के बीच अपना वज़न चाहते हैं या 6 से 8 के बीच का साइज उनका लक्ष्य है। वे यह या वह की बात नहीं करते। वे सिर्फ़ एक लक्ष्य की बात करते हैं। अन्य किसी चीज़ का अर्थ होगा असफलता।

आप जो दबाव अपने आप पर बना रहे हैं, उसके बारे में विचार करें। अपने ऑफिस के कार्य के अतिरिक्त, पारिवारिक ज़िम्मेदारियां और सामान्य जीवन की अन्य गतिविधियों के साथ आप अपने रूप को 'वज़न घटाने' का बहुत ज़्यादा तनाव दे रहे हैं। आप अपने कॉलेज के किसी समारोह में शामिल होने के लिए कोशिश कर रहे हैं कि आप वर्षों से बढ़ते वज़न को कुछेक हफ़्तों में ही कम कर लें और स्लिम ब्लैक ड्रेस या आकर्षक सूट पहन सकें। मेरे कहने का अर्थ है कि मेरे कई ग्राहक 81 किलो के वज़न को छह महीनों के भीतर ही 30 किलो घटाकर 51 किलो कर लेना चाहते हैं।

और अभी तक उन्होंने ऐसा करना शुरू भी नहीं किया।

और क्या आप जानते हैं कि इसमें सबसे बुरी बात क्या है? आप स्वयं वह लक्ष्य तय करते हैं। आप अपने जीवन को इस प्रकार तनावपूर्ण बना लेते हैं। जिससे आप निश्चित ही अपने आपको असफलता की ओर धकेल देते हैं। अपने आपको संयत और शान्त रखो। एक व्यावहारिक और क्रमिक गति से अपना वज़न घटाएं। गति, जिसके साथ आप सहजता महसूस करें। अपने लक्ष्य को तुरंत–फुरंत प्राप्त करने की कोशिश न करें। जिस क्षण आप आसान और ज़्यादा प्राप्य लक्ष्य निर्धारित करते हैं, उसी क्षण आप अपने कंधों से एक बोझ उतर गया महसूस करते हैं और बहुत जल्द आप इंचीटेप को भी बाय–बाय कह देंगे।

आप एक जगह स्थिर हैं या आपने लक्ष्य प्राप्त कर लिया है?

पहली नज़र में, वज़न घटाना और कुछ नहीं, बल्कि बिन्दु 'ए' (आपका वर्तमान वज़न) से बिन्दु 'बी' (आपका लक्षित वज़न) तक पहुंचना है। लेकिन इन 'ए' और 'बी' बिंदुओं के बीच ही हम में से कई लोग अपना रास्ता भटक जाते हैं। हम अपने प्रयासों को धीमा कर देते हैं या फिर कोशिश करना छोड़ देते हैं और वापस अपने शुरुआती बिन्दु पर पहुंच जाते हैं। हम 'ए' से चलकर वापस 'ए' पर ही लौट आते हैं।

ऐसा क्यों होता है? क्या यह इस कारण तो नहीं कि जब हम अपने लक्ष्य का निर्धारण करते हैं, तो हम अपनी यात्रा पर योजनाबद्ध तरीके से नहीं चलते? क्या वज़न घटाने का लक्ष्य सिर्फ़ अपना वज़न तौलना और अपने वांछित 'जादुई नंबर' को चुनना भर ही है? क्या अपने गन्तव्य को जान लेना ही काफ़ी है? या कुछ और चीज़ों पर भी विचार करने की

आवश्यकता होती है? जैसे कि आप कहां तक कैसे पहुंचेंगे, आपका रास्ता चुनने का कार्य और आप अपनी नई जीवन शैली के लिए स्थान कैसे बनाएंगे?

और यही महत्त्वपूर्ण है। आपको वज़न घटाने के लिए जगह बनाने की ज़रूरत है, अपने जीवन और अपने दिमाग, दोनों में और इस बात का प्रमाण कि आप वास्तव में ही तंदुरुस्ती के मार्ग पर हैं, यह परिणाम है कि आप पोषक भोजन के अलावा कुछ नहीं ले रहे।

वज़न घटाने के लक्ष्य को व्यावहारिक और चुनौती भरा, दोनों ही होना चाहिए। यदि आप एक 35 वर्षीय महिला हैं, आपके दो बच्चे हैं (तमाम ज़िम्मेदारियों समेत), आप ऑफिस में 10 घंटे काम करती हैं और आप 5 से 6 किलो वज़न एक महीने में कम करने की सोच रही हैं, तो आप न केवल अपने स्वास्थ्य को जोख़िम में डाल रही हैं, बल्कि आप अपने आपको 'असफलता' और 'आशा से कम उपलब्धि' प्राप्त करने की भावना से भी ग्रस्त कर रही हैं। अपने लिए इसे बहुत आसान बना लें, हालांकि आपके प्रथम स्थान पर बने रहने की संभावना कम है। बेहतर काम की संभावना हमेशा होती है। क्यों है न? आप उस चीज़ों के बारे में विचार कीजिए, जिन्हें आप वास्तव में संभाल सकते हैं। क्योंकि अपना वज़न कम करने की यात्रा सफलतापूर्वक ख़त्म करने के लिए महत्त्वपूर्ण हैं कि इस यात्रा की शुरुआत ठीक से की जाए।

अगले पृष्ठों में एक विस्तृत जांच–सूची, आपके वर्तमान वज़न (ए) से अपने लक्षित वज़न (बी) को प्राप्त करने के लिए इस तरह बनाई गई है कि आप वज़न कम करने की दिशा में स्वयं एक महारत हासिल कर लेते हैं। बॉक्सों की जांच करने और खाली स्थानों को भरकर आप स्वत: ही यह योजना बना लेंगे कि कितने समय में और कैसे अपनी जीवन शैली में वज़न कम करने का लक्ष्य प्राप्त करना है। यह आपका स्थान है, वहां मैं आपको ऐसे औज़ार उपलब्ध कराऊंगी, जिनकी सहायता से आप सही ढंग से अपनी सुविधा और अपनी आवश्यकतानुसार अपने लक्ष्य निर्धारित कर सकेंगे। आप अच्छी तरह से देखभाल कर बॉक्सों में एक–एक करके निशान लगाएं और अपनी वज़न घटाने की आवश्यकताओं को पूरा करने के क़रीब पहुंच जाएं।

सबसे पहले लाइन से चलें

1. अभी आपका वज़न कितना है?

सुबह सबसे पहले अपना वज़न करें। अच्छा हो यदि आप नित्यकर्म के बाद नाश्ते से पहले और हल्के वस्त्रों में अपना वज़न करें। पूरे दिन में, इस समय आप सबसे हल्के होते हैं और आपको अपने वर्तमान वज़न का सटीक अनुमान हो सकेगा।

यदि यह संभव न हो, तो आप जब भी वज़न कर सकते हैं, कर लें। लेकिन यह महत्त्वपूर्ण नहीं है कि आप किस समय अपना वज़न करते हैं, बल्कि ज़रूरी यह है कि आप एक सप्ताह में किसी एक ही दिन और एक ही कांटे पर (वज़न करने वाली विभिन्न मशीनों पर वज़न भी भिन्न–भिन्न दिखाई देगा), लगभग एक ही समय पर, एक ही पोशाक (उदाहरण के लिए, यदि आप एक हफ़्ते अपना वज़न सलवार–कमीज में करती हैं और अगले हफ़्ते जीन्स में, तो आपको आधा किलो का अन्तर मिलेगा) में अपना वज़न करके

उसमें होने वाली प्रगति की जांच करते रहें।

वर्तमान वज़न ____________________ किलो

☐ बॉक्स में निशान लगाएं कि आपने वज़न किस समय किया।

2. एक ऐसी पोशाक चुनें जो आपकी प्रगति की जांच करने में सहायता दे

इससे कोई अन्तर नहीं पड़ता कि आपने अपने आहार का कितना ध्यान रखा है और आपने कितना व्यायाम किया है हर सप्ताह वज़न करने वाली मशीन के आकार पर आपको कोई भी परिणाम नहीं बता सकता। अपने वॉर्डरोब से कोई ऐसी पोशाक चुनें, जिसे आप अपना वज़न कम करने की प्रगति दर्शाने के लिए एक 'मार्कर' के रूप में प्रयोग कर सकें। जीन्स का एक जोड़ा, एक कुर्ता या कुछ भी। यदि आपके कपड़े दिनों–दिन ढीले होते जा रहे हैं या ऐसे कपड़े आपको पूरे आ रहे हैं, जिन्हें आपने कई वर्षों से पहना नहीं है, तो इसका अर्थ है कि आपका वज़न कम हो रहा है, बेशक आपका वज़न कुछ भी बोले।

☐ जब इसे पूरा कर चुके हों, तो इस बॉक्स पर निशान लगाएं।

3. आप स्वयं को कहां देखना चाहते हैं?

अपना लक्ष्य निर्धारित करते हुए हमेशा याद रखें कि आप लाखों में एक हैं। आपका वज़न अद्वितीय है और ऐसा कोई एक मानदण्ड नहीं है जो सबके अनुरूप हो। ऐसा लक्षण होना जिस पर काम किया जाए, एक बड़ी चीज़ है, लेकिन केवल एक ही आकार या इस मामले में एक जादुई नम्बर, जो हर किसी के अनुरूप नहीं है।

मैं किसी 'आदर्श' वज़न में विश्वास नहीं करती अर्थात् एक लम्बाई के लिए एक वज़न। मेरा मानना है कि आपका 'आदर्श' वज़न वह है, जो आपको माफ़िक़ आता हो। 6 फुट के दो आदमी जिनका वज़न 75 किलो हो, अलग–अलग दिखेंगे। एक मध्यम कद–काठी के लिए यह 'आदर्श' हो सकता है। यदि एक व्यक्ति का ढांचा बड़ा है, तो हो सकता है कि वह देखने में पतला लगे। एक प्रभावशाली लक्ष्य निर्धारित करने के लिए महत्त्वपूर्ण है, वज़न की एक सीमा अर्थात् बाहरी और आंतरिक वज़न सीमा। दूसरे शब्दों में, अपने आपको हिलने–डुलने के लिए एक अवसर देने की ज़रूरत है। एल.आई.सी. ने एक मानव ऊंचाई-वज़न चार्ट तैयार किया है, जो भारतीयों के शरीर के लिए एक वज़न सीमा दिखाता है। यह एक संकेत है–यदि आप चाहें, तो इससे ऊपर अथवा इससे नीचे हो सकते हैं। मेहरबानी करके यह याद रखें कि दुनिया में ऐसा कोई व्यक्ति नहीं है (ऊंचाई-वज़न चार्ट के अनुसार भी) जो यह कहता है कि यदि आप एक विशेष नम्बर पर नहीं हैं, तो आप पूर्ण नहीं हैं।

इस ऊंचाई-वज़न चार्ट पर एक निगाह डालिए और एक वज़न-सीमा चुन लीजिए :

ऊंचाई	पुरुषों का वजन	महिलाओं का वजन
(मीटर और फुट/इंच में)	(किलो/पौंड में)	(किलो/पौंड में)
1.52 (5' 0")	–	50.8 से 54.4/112-120
1.54 (5' 1")	–	51.7 से 55.3/114-122
1.57 (5' 2")	56.3 से 60.3/124-133	53.1 से 56.7/117-125
1.60 (5' 3")	57.6 से 61.7/127-136	54.4 से 58.1/120-128
1.63 (5' 4")	58.9 से 63.5/130-140	56.3 से 59.9/124-132
1.65 (5' 5")	60.8 से 65.3/134-144	57.6 से 61.2/127-135
1.68 (5' 6")	62.2 से 66.7/137-147	58.9 से 63.5/170-140
1.70 (5' 7")	64.0 से 68.5/141-151	60.8 से 65.3/134-144
1.73 (5' 8")	65.8 से 70.8/145-156	62.2 से 66.7/137-147
1.75 (5' 9")	67.6 से 72.6/149-160	64.0 से 68.05/141-151
1.78 (5' 10")	69.9 से 74.4/153-164	65.8 से 70.3/145-155
1.80 (5' 11")	71.2 से 76.2/157-168	67.1 से 71.7/148-158
1.83 (6' 0")	73.0 से 78.5/161-173	68.5 से 73.9/151-163
1.85 (6' 1")	75.3 से 80.7/166-178	–
1.88 (6' 2")	77.6 से 83.5/171-184	–
1.90 (6' 3")	79.8 से 85.7/176-189	–

(यह चार्ट भारतीय जीवन बीमा निगम द्वारा संकलित किया गया है तथा एक मानक वज़न-सारणी के रूप में पूरे भारत में स्वीकृत है। 'भारतीय पुरुषों एवं महिलाओं के लिए लम्बाई–वज़न चार्ट' http://www.mohanraohospital.com/heightweightchart.html, html, accessed on 31/03/2012)

टिप्पणी

30 वर्ष तक **:** मानक स्तर से 10 फीसदी ज़्यादा स्वीकृत है।
30 से **35** वर्ष के बीच **:** मानक स्तर आदर्श वज़न है।
35 वर्ष से अधिक **:** मानक स्तर से 10 फीसदी कम स्वीकृत है।
वज़न सीमा ______________________________ किलो

□ जब इसे पूरा कर चुके हों, तो बॉक्स पर निशान लगाएं।

तब क्या होता है, जब आप कोई एक जिद्दी नम्बर नहीं, बल्कि पूरी एक श्रेणी चुनते हैं? आप तुरन्त अपने ऊपर से दबाव हटा रहे हैं। आप इस बात को मान्यता दे रहे हैं कि जब तक आप वज़न श्रेणी (रेंज) की सीमा के भीतर रहते हैं, आप इच्छा परिणाम दे रहे हैं। किसी भी स्थिति में एक अकेले नम्बर पर अटके रहना बहुत मुश्किल होता है। मानवीय शरीर की संरचना ऐसी होती है कि इसमें सप्ताह के प्रत्येक दिन इसका वज़न एक–सा नहीं रह सकता। वास्तव में आपका वज़न एक दिन में 1 या 2 किलो घट या बढ़ सकता है–यही मूलभूत मानव शरीर–विज्ञान है। इसलिए जो वज़न आपको भ्रम में रहता है, उससे चिपके रहने का कोई अर्थ नहीं होता।

जब आपके अपने लिए वज़न कम करने के लक्ष्य की बात आती है, तो हमेशा याद रखें कि आपका लक्ष्य कोई पत्थर पर नहीं रखा गया। वज़न घटाना तो धन की तरह है, जिसे जब आप चाहें अपनी इच्छा से बढ़ा सकते हैं। यदि आप अपने वज़न की सीमा को छू लेते हैं और अभी भी आपको लगता है कि आपको और वज़न घटाने की ज़रूरत है, तब आप हर तरह से इसे घटा सकते हैं। लेकिन जब आपको ज़्यादा वज़न होने के बावजूद लगता है कि वह वज़न आपके लिए सही है और आपके स्वास्थ्य के तमाम चिन्ह सही हैं, तो आपको इससे ज़्यादा वज़न घटाने की ज़रूरत नहीं है। आपकी जब इच्छा हो, आप उस स्तर तक वज़न घटा सकते हैं।

4. वज़न घटाना पर्वतारोहियों के पहाड़ पर चढ़ने की तरह है

अगर आप 30 किलो वज़न घटाना चाह रहे हैं, तो आपका लक्ष्य 'मैं 30 किलो वज़न घटाना चाहता हूं' नहीं होना चाहिए। क्या आप 1 किलो वज़न घटाने और ऐसा सोचने की कल्पना कर सकते हैं कि ओह माय गॉड! 29 किलो वज़न अभी और घटाना है। किसी व्यक्ति के वज़न घटाने के प्रयासों को छोड़ देने का एक कारण यह भी हो सकता है। जिस क्षण आप अपना सम्पूर्ण लक्ष्य निर्धारित करते हैं, उसी क्षण आप इसके बारे में भूल जाए। नए छोटे लक्ष्यों पर अपना ध्यान केंद्रित करें, क्योंकि अगर आप वज़न घटाने के लक्ष्य को हिस्सों में बांट देते हैं, आपको अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने की संभावना कहीं ज़्यादा बढ़ जाती है।

तीन–तीन महीनों के अन्तराल पर आप छोटे–छोटे लक्ष्य तय करें। तीन महीने आपको अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए पर्याप्त होंगे। जब–जब आप किसी छोटे लक्ष्य को प्राप्त करेंगे, आपकी प्रेरणा का स्तर वास्तव में बढ़ जाएगा। अध्ययनों से पता चलता है कि महत्त्वपूर्ण कार्यों को करने के लिए हमें अपने भीतर एक विशेष भावना महसूस करनी होती है, जिसे आत्मबल कहते हैं। एक ऐसा विश्वास कि हममें वह क्षमता या तकनीक मौजूद है, जो सफलता के लिए आवश्यक है। छोटे लक्ष्य आपमें आत्मबल की एक भावना पैदा करने में सहायक होते हैं, जो आपको वज़न घटाने के लक्ष्यों को प्राप्त करने और उन्हें बनाए रखने में मददगार साबित होते हैं।

आपको एक महीने में 2 से 4 किलो से अधिक वज़न घटाने की सलाह नहीं दी जा

सकती, इसलिए आप तीन महीनों के दौरान 6 से 9 किलो से अधिक वज़न घटाने का लक्ष्य न बनाएं।

यह गणना करके देखिए

☐ अपने लक्ष्य के अनुसार, आप जितने किलो वज़न घटाना चाहते हैं ____________

☐ 2 से 3 किलो प्रति माह X 3 महीने = 6 से 9 किलो

☐ वज़न घटाने के लिए वांछित समय _____________ महीने

☐ जब इसे पूरा कर चुके हों, तो बॉक्स पर निशान लगाएं।

अपने जीवन में वज़न घटाने का स्थान बनाकर रखें

वज़न घटाने के लिए आपका यह जानना कि आपने क्या और कितना खाना है, उतना ही महत्त्वपूर्ण है, जितना आपका अपने जीवन के लिए योजना और व्यवस्था बनाना ताकि आप अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर सकें। इसके लिए आपको पौष्टिक योजना और व्यायाम करने की आवश्यकता होगी। आपको अपनी मौजूदा प्रणाली को व्यवस्थित या पुन: व्यवस्थित करने की आवश्यकता होगी, ताकि आप वज़न घटाने के अपने छोटे समय के लिए अपनी नई जीवन–शैली के साथ सामंजस्य बिठा सकें। हालांकि ये बदलाव बहुत बड़े नहीं हैं, फिर भी आपको चार महत्त्वपूर्ण बातों पर ध्यान देने की आवश्यकता है–पौष्टिकता, व्यायाम, वज़न घटाने के अलावा आपके लक्ष्य, अपने तनाव के स्तर का प्रबंधन (यानी 'अपने लिए' समय की योजना बनाना)।

अपने पोषण की योजना बनाएं

चूंकि वज़न घटाने के लिए भोजन सबसे मूल आवश्यकता है, इस बात का पता लगाएं कि क्या आप पौष्टिक आहार लेने की स्थिति में हैं? जैसे–जैसे आप आगे बढ़ते हैं, बॉक्सों पर निशान लगाएं।

अपने आप से ये प्रश्न करें :

5. क्या आप पौष्टिक, ताज़ा सामग्री, फल और सब्ज़ियां ले रहे हैं? ☐

6. क्या आपके पास अच्छा नॉनस्टिक कुकवेयर है? ☐

7. क्या आप अपने लिए खाना बना सकते हैं या कोई दूसरा व्यक्ति आपके लिए कम तेल वाला पौष्टिक भोजन तैयार कर सकता है? क्या आप कम तेल वाली भोजन बनाने की विधियां जानते हैं? ☐

8. क्या आप अगले दिन के भोजन की योजना बनाने और व्यवस्था करने के लिए 5 मिनट

का समय निकाल सकते हैं? ☐

9. आप एक दिन में कितने गिलास पानी सहजता से पी सकते हैं। दिए गए नम्बरों में से किसी एक पर निशान लगाएं। 4 6 8 10 12

लेकिन तब आप क्या करें, जब आप रसोइघर में जाते ही नहीं

यदि आप होस्टल में रहते हैं या आप अकेले रहते हैं और स्वयं खाना नहीं बनाते, तो भी आप पर्याप्त गति से वज़न घटा सकते हैं। लेकिन होस्टल या कैंटीन के खाने में वसा बहुत अधिक होती है और वह तेल में डूबा होता है। यदि आप ऐसा भोजन लेने के आदी हैं, तो आपका वज़न कम करना इतना आसान नहीं होगा। मैंने अपने कई ग्राहकों से कुछ अद्‌भुत समाधानों के बारे में सुना है, जिन्हें वे अपना रहे हैं, जिससे वे सही दिशा में जा भी रहे हैं। इनमें सम्मिलित हैं:

डिब्बा सर्विस

मेरे कुछ ग्राहकों ने लंच और डिनर के लिए डिब्बा सर्विस की व्यवस्था की हुई है, जो उनके निर्देशानुसार ही कम तेल वाला पौष्टिक भोजन उन्हें उपलब्ध कराते हैं।

अपने मित्र/साथी से खाना शेयर करना

वज़न घटाने का एक और तरीका है अपने साथी से खाना शेयर करना। मैं आपको अदिति और अलीसिया का उदाहरण बताती हूं, जो मेरे पास आती हैं। अदिति एक होस्टल में रहती है और अलीसिया अपने घर। दोनों लड़कियों का भोजन एक–सा ही होता है यानी वे दोनों एक समय पर एक ही आहार–योजना का पालन करती हैं। जब अलीसिया की मां अपनी बेटी के लिए खाना बनाती हैं, तो वह अदिति के लिए भी एक डिब्बा अलग से बना देती हैं और यह योजना सफलतापूर्वक काम कर रही हैं।

लंच पार्टनर

व्यस्त रहने वाले पेशेवर लोगों के लिए यह एक और समाधान है। आप और आपका साथी बारी–बारी से लंच ला सकते हैं। आप एक–सी पसंद वाला भोजन चुनकर, पौष्टिक भोजन लेना सुनिश्चित कर सकते हैं। एकदम साधारण, लेकिन बुद्धिमत्तापूर्ण!

सभी खाद्य पदार्थों को पकाने की ज़रूरत नहीं होती

आप चाहे भेलपूरी लें या दही में डूबी विभिन्न सब्ज़ियां, सलाद या सैंडविच, सभी पौष्टिक खानों को पकाने की ज़रूरत नहीं होती। आप कहीं भी हों, उन्हें तैयार किया जा सकता है और वह भी बिना पकाए और ये बहुत आसान भी है; तेल से मुक्त है, आप इन्हें

दो–चार मिनट में तैयार कर सकते हैं और इन्हें कहीं भी ले जा सकते हैं। इनके अलावा कॉर्नफ्लेक्स चाट, कॉर्नफ्लेक्स या वीट फ्लेक्स जिन्हें आप दूध या दही–छाछ के साथ ले सकते हैं, सब्ज़ियों के छोटे–पतले टुकड़े और सूखा पोहा (चिवड़ा) भी इनमें शामिल कर सकते हैं।

व्यायाम की योजना बनाएं

यदि पिछले कई वर्षों से आप व्यायाम करने के आदी नहीं हैं, तो हफ़्ते में छह दिन जिम जाना आपके लिए शायद आपकी महत्त्वाकांक्षा से कहीं ज़्यादा कठिन सिद्ध हो सकता है। अपने व्यायाम के लिए ऐसा लक्ष्य रखें, जिसे प्राप्त करना आपके लिए आसान है। कहने की ज़रूरत नहीं है कि जितना व्यायाम आप करेंगे, उतना ही प्रभाव आपके वज़न घटाने की योजना पर दिखाई देगा। आप जैसे–जैसे आगे बढ़ते हैं, नीचे दिए गए बॉक्सों पर निशान लगाएं या खाली स्थानों को भरें :

10. क्या आपके घर के नज़दीक ही कोई जिम, वॉकिंग–ट्रैक या व्यायाम करने के लिए कोई ऐसा स्थान है, जहां आप एक घंटा रोज़ व्यायाम कर सकें? ☐

11. आप सप्ताह में कितने दिन व्यायाम कर सकते हैं? ______________________________ दिन/प्रति सप्ताह ☐

यदि आप एक घंटा लगातार व्यायाम करने का समय नहीं निकाल सकते, तो आप एक घंटे को छोटे–छोटे अन्तराल में बांटकर भी व्यायाम कर सकते हैं। आप 10 मिनट की छह छोटी समयावधियों या 30 मिनट की दो समयावधियों में भी व्यायाम कर सकते हैं, जैसा भी आपको सुविधाजनक लगे या आपके समय के अनुकूल हो। अपने व्यायाम की समय–सारणी आप स्वयं बनाएं।

12. आपके लिए कौन–सा समय अनुकूल रहेगा? ________________ बजे प्रात:/शाम ☐

पृष्ठ नं 112 पर निकाली गई समय–सारणी आप देख सकते हैं। यहां वह समय लिख सकते हैं।

13. इस नई व्यायाम योजना से सामंजस्य बिछाने के लिए आपको क्या करना होगा? ☐

- क्या कोई अन्य व्यक्ति बच्चों को स्कूल छोड़ सकता है?
- क्या आप सुबह एक घंटा जल्दी उठ सकते हैं?
- जिस समय आप व्यायाम के लिए एक घंटा घर से बाहर होंगे, तो उस समय कोई और व्यक्ति घर पर रह सकता है या घर से संबंधित ज़िम्मेदारियां उठा सकता है?
- क्या आप अपने कुछ काम या ज़िम्मेदारियां शनिवार या वीकेंड पर टाल सकते

हैं ताकि सप्ताह के कार्यदिवस आप व्यायाम कर सकें?

14. आप अपनी गतिविधियों का स्तर कैसे बढ़ा सकते हैं? यदि आप बहुत जल्दी वज़न घटाना चाहते हैं, तो अपनी गतिविधियों के स्तर में भी वृद्धि करें। क्या आप थोड़ी दूरी पैदल चलकर तय कर सकते हैं? क्या आप सीढ़ियों का उपयोग कर सकते हैं? क्या आप अपने मित्रों को ई–मेल करने की बजाय व्यक्तिगत रूप से उनके पास चलकर जा सकते हैं? क्या आप अपने घर के कुछ काम स्वयं कर सकते हैं? आप अपने मित्र का थोड़ा–सा समय इस बात पर विचार करते हुए बिताएं कि आप किस प्रकार ज़्यादा कैलोरी या ज़्यादा वसा खर्च कर सकते हैं?

☐

अपने वज़नहीन' लक्ष्य निर्धारित करें
अपने जीवन–स्तर में बदलाव लाएं

यहां सिंड्रोम–एक्स नामक एक बीमारी पाई जाती है, जो ज़्यादा व्यायाम करने के कारण शरीर के विभिन्न अंगों के प्रभावित होने से पैदा होती है। मैंने कितने ही ऐसे मामले देखे हैं, जहां न सिर्फ़ जीवन–शैली से संबंधित बीमारियां जैसे टाइप–II डायबिटीज हो जाती है, बल्कि हृदय संबंधी रोग और लिवर में सूजन जैसी बीमारियां भी होते देखी हैं। शरीर के कई अंग प्रभावित होते हैं, लेकिन उनका कारण एक है।

यहां आपको अपने शरीर का आदर्श वज़न खोजने की ज़रूरत है। आप कैसा महसूस करना चाहते हैं, इस पर ध्यान दें। वज़न घटाने के अलावा, आप इससे इतर भी कुछ लक्ष्य निर्धारित करें ताकि जब आप वज़न कम होता महसूस न करें, फिर भी आपका उत्साह बरकरार रहे, क्योंकि आपके पास दूसरे काम भी हैं जिनसे आप उत्तेजित या आनंदित महसूस करते हैं। वज़न घटाने के अलावा अपने अन्य लक्ष्यों के लिए बॉक्स में निशान लगाएं या फिर अपने लक्ष्यों के लिए अलग से दिए गए स्थान का प्रयोग करें।

15. मैं और अधिक ऊर्जा चाहता हूं। ☐

16. मैं चाहता हूं कि मेरे कपड़े मुझ पर एकदम फिट आएं। ☐

17. मैं चाहता हूं कि कम से कम बीमार होऊं/मैं अपनी दवाइयों के प्रयोग में कमी लाना चाहता हूं। ☐

18. मैं चाहता हूं कि अपने बच्चों के साथ और ज़्यादा खेलूं/जीवन में और ज़्यादा गतिविधियों में शामिल होना चाहता हूं। सांस फूले बिना सीढ़ियां चढ़ना चाहता हूं। ☐

19. मैं और अधिक आत्मविश्वास पैदा करना चाहता हूं। ☐

20. मैं अपनी इच्छाओं पर और अधिक नियंत्रण चाहता हूं। ☐

21. मैं बेहतर नींद लेना चाहता हूं। ☐

22. मैं चाहता हूं कि मुझमें चिड़चिड़ापन कम हो। ☐

वज़न घटाने के अलावा मेरे लक्ष्य

____

____

____

____

____

वज़न घटाने से प्राप्त होने वाली अन्य खुशियां

जब **82** वर्षीय मि. पटेल पहली बार मेरे क्लीनिक पर आए, तो वह अपना वज़न घटाने के प्रति इतने चिंतित नहीं थे। उनकी दिलचस्पी न तो इसमें थी कि उनके कपड़े उन पर पूरी तरह फिट आएं' और न ही वह 'सुन्दर दिखने' में उत्सुक थे। उनका उद्देश्य बहुत स्पष्ट और साधारण था :

'पूजा, मुझे अपने वज़न की चिन्ता नहीं है। मैं क्या हूं, इस बारे में भी मैं चिन्ता नहीं करता। न ही मुझे क्या होना चाहिए या मुझे कैसा दिखना चाहिए, की कोई चिन्ता है। मैं इस पर ज़्यादा नहीं सोचता।

मेरी सारी चिन्ता यह है कि मैं इसके साथ नहीं चलना चाहता।'

एक छड़ी उनकी कुर्सी के सामने रखी थी। मि. पटेल अपनी सभी गतिविधियों के लिए इस पर निर्भर थे। डिनर, बर्थडे पार्टी और पार्क में यही उनकी साथी थी। वह इसके बिना कहीं आ–जा नहीं सकते थे और इस चीज़ से उन्हें नफ़रत थी। उनका वज़न भी ज़्यादा था। उन्हें उच्च रक्तचाप भी रहता था, मधुमेह और हृदय रोग के अलावा उनकी तोंद भी भारी थी। लेकिन अपने स्वास्थ्य के बारे में उन्हें कोई चिन्ता नहीं थी। उन्हें चिन्ता थी, तो सिर्फ़ अपने आत्मसम्मान की।

मेरे कार्यक्रम के आधार पर उनका प्रदर्शन एक प्रमाण था कि वह कितनी बुरी तरह से उस छड़ी से छुटकारा पाने को उत्सुक थे। उन्होंने शानदार ढंग से प्रदर्शन किया और **25** किलो वज़न कम किया, जो उनकी उम्र के चौथाई आयु वाले मेरे ग्राहक से भी कहीं बेहतर था।

उनके स्वास्थ्य में भी काफ़ी सुधार आया और उनकी दवाइयों की मात्रा लगभग आधी रह गई। और हां, अंतत:, आठ महीने बाद, उन्होंने अपने स्वास्थ्य का एक सबूत दिया, उस छड़ी को छोड़कर।

वज़न कम करने का संबंध सिर्फ़ सुन्दर दिखने भर से नहीं है। जिस चीज़ ने एक **82** वर्षीय व्यक्ति को अपनी उम्र से आधी आयु वाले व्यक्तियों से भी अच्छा प्रदर्शन करने को प्रेरित किया, वह था अपने जीवन स्तर में सुधार लाने की प्रबल इच्छा। इसी चीज़ ने उन्हें अपने लक्ष्य पर दृढ़ता से बने रहने को प्रेरित किया। मैं उन ग्राहकों को मि. पटेल का उदाहरण देना पसंद करती हूं, जो सिर्फ़ वज़न कम करने की दिशा में आंकड़ों को ही अपनी कोशिशों की सफलता मानते हैं। इसलिए मैं हमेशा यही सलाह देती हूं कि लोग वज़न कम करने के अलावा भी अपने लक्ष्य तय करें ताकि यदि वह अपनी अपेक्षाओं के अनुसार परिणाम नहीं पाते, तो भी वे अपनी कोशिशों को एक नया अर्थ दें, ताकि वे वज़न कम करने की खुशी में अपनी दूसरी खुशियां भी प्राप्त कर सकें।

'स्वयं' के लिए समय की योजना बनाएं

स्वस्थ होने की दिशा में तनाव किसी भी अच्छे इरादे का कत्ल कर सकता है। अपने व्यस्तता के क्षणों में हम भूल जाते हैं कि हम क्या खा रहे हैं, अपने भोजन का समय नज़रंदाज़ करते हैं और भोजन को तनाव से निबटने के एक तरीके के रूप में इस्तेमाल करते हैं। यदि आप अपने वज़न कम करने की योजना पर दृढ़ बने रहना चाहते हैं, तो अपने तनाव को इस प्रकार से व्यवस्थित करने की योजना बनाएं कि भोजन को आप मुख्य अतिथि के रूप में आमंत्रित न करें। इसके लिए आप अपने शरीर और दिमाग को विश्राम देने की छोटी–छोटी गतिविधियों में व्यस्त कर सकते हैं। वह चाहे गर्म पानी से नहाना हो, मसाज लेना हो या फिर किसी स्पा केंद्र में जाना हो अथवा मेडिटेशन करना या गहरी सांसें लेना हो। तनाव से संबंध तोड़ लें और फिर से युवा हो जाएं। बेशक, आप एक दिन में 15 या 20 मिनट ही ऐसा कर पाएं, फिर भी आपको दिन भर ताज़गी व हल्केपन का अहसास होगा।

23. मैं तनाव रहित होना चाहता हूं। ☐

24. तनाव रहित होने के लिए व्यतीत किया गया समय .... मिनट/प्रतिदिन ☐

25. अपनी प्रगति का आकलन करें। तीन माह बाद, वज़न घटाने के अपने लक्ष्य की पुन: समीक्षा करें और निम्नलिखित बातों का उत्तर दें :

- ❏ क्या आपने 6 से 9 किलो वज़न कम किया है? ☐ हां ☐ न
- ❏ इस अवधि में आपने कितना वज़न घटाया?
- ❏ क्या आपने इस प्रक्रिया का भरपूर आनंद लिया? ☐ हां ☐ न

❑ क्या आपको किसी उपलब्धि का अहसास हुआ? ☐ हां ☐ न

❑ आपने कितनी बार व्यायाम किया? .... बार/प्रति सप्ताह

❑ आपने कितनी बार बाहर खाना खाया? .... बार/ प्रति सप्ताह

❑ आपने आहार योजना का कितना पालन किया?

☐ 10 से 30 प्रतिशत

☐ 30 से 50 प्रतिशत

☐ 50 से 70 प्रतिशत

☐ 70 से 100 प्रतिशत

बेशक, आपने 6 से 9 किलो की अपेक्षा मात्र 4 किलो ही वज़न घटाया हो, फिर भी आप इसकी खुशी मनाएं। अध्ययनों से पता चलता है कि यदि आप 5 प्रतिशत भी वज़न कम कर लेते हैं, तो भी आपकी दवाइयां लेने की मात्रा में कमी आ जाती है (विशेषतया उनके लिए जो मधुमेह या उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं)। हर किलो महत्त्वपूर्ण है और इतना ही वज़न आपको अगले तीन महीनों में कम घटाना होगा।

26. याद रखें कि आप विशेष हैं। ☐

और अंत में, इस बॉक्स को निशान लगाना न भूलें, जो आपको यह याद दिलाता रहेगा कि यह महत्त्व नहीं रखता कि आपने कितना वज़न घटाया या आप कितने तनाव में हैं कि आप अद्‌भुत रूप से विशेष हैं और विलक्षण रूप से सुंदर हैं। अपने शरीर से आप उतना ही प्यार करें, जितना कि आप स्वयं दूसरों से प्राप्त करना चाहते हैं।

---

* यह ऐसा रोमन सलाद है जिसमें पनीर, नींबू का रस, जैतून का तेल, अंडा सॉस और लहसुन इत्यादि होता है।

* आपको भोजन के साथ भी यही तर्क अपनाना पड़ता है।

* यह केवल एक कच्ची सूची है, विस्तृत रूपरेखा नहीं। इसका उद्‌देश्य है आपको भोजन लेने की बारंबारता (फ्रीक्वेंसी) का एक अनुमान भर देना।

पौष्टिकता

45 वर्ष की आयु में वह सबसे चुस्त–दुरुस्त सास थी, जो मैंने देखी। लैगिंग्स और जैकेट के नीचे टैंक टॉप पहने तान्या मनचंदा मेरी सबसे नई ग्राहक थी। हम शानदार शुरुआत करके खुश थे।

'मैं लगभग सभी आहार विशेषज्ञों से मिलकर निराश हो चुकी हूं। मुझे विश्वास है कि आप बहुत अच्छी होंगी, लेकिन मुझे आपसे कोई उम्मीद नहीं है।'

क्या शानदार शुरुआत थी यह!

तान्या जैसे मामलों से मैं अपरिचित नहीं थी। जितना वज़न वह कम करना चाहती थी, उतना लगभग वह कम कर चुकी थी, सिर्फ आख़िरी 6 किलो वज़न कम करना रह गया था। अपने धीमे मेटाबॉलिज़्म के कारण और इस तथ्य के चलते कि वह पहले से ही काफ़ी मात्रा में अपना वज़न कम कर चुकी थी, आश्चर्य की बात नहीं कि वह आख़िरी कुछ किलो को कम करने में बहुत ज़्यादा कठिनाई महसूस कर रही थी।

'मैं जानती हूं कि आप मेरी सहायता नहीं कर सकतीं', उसने मेरे आहार मापने वाले कटोरों के सामने अपना बैग रखते हुए और अपनी कुर्सी में पीछे झुकते हुए अपनी बात जारी रखी, 'मैं यहां सिर्फ़ यही प्रमाणित करने आई हूं कि आप भी कुछ नहीं कर सकेंगी।'

मुझे बहुत बुरा महसूस हुआ। कोई भी व्यक्ति विशेषकर जो इतना सुंदर और दुरुस्त दिखाई दे रहा हो, अपने 6 किलो वज़न के लिए इतना परेशान नहीं देखा था मैंने, जबकि वह इससे पहले इतना बढ़िया परिणाम दे चुकी थी। उसके रक्त–परीक्षण और उसकी खाने–पीने की आदतों के आधार पर मैंने एक आहार योजना बनाई और उसे चार सप्ताह बाद फिर से आने को कहा।

वह दोबारा आई। लेकिन उसका वज़न एक ग्राम भी कम नहीं हुआ था। 'पूजा, आप समझ नहीं सकतीं', उसने कहा। वह लगभग रोने को ही थी, 'मैंने अपने मोबाइल फोन पर अलार्म लगा रखा है और अपनी मेड से हर दो घंटे के बाद भोजन करने की याद दिलाने के लिए हिदायत दे रखी है। मैं ठीक उसी समय पर भोजन ले रही हूं, न एक मिनट पहले और न एक मिनट बाद। मैं अपनी सब्ज़ियों और तेल पर भी कड़ी नज़र रख रही हूं। खाने की मात्रा भी नियंत्रित है। मैंने कटोरों का एक सेट ख़रीद लिया है। मैं हर चीज़ इन कटोरों में माप कर ले रही हूं। अपना सारा भोजन मैं तौल कर ले रही हूं, ताकि मुझे विश्वास हो कि मैं 100 ग्राम फल या आलू ले रही हूं। मैं हर रोज़ अपनी डायरी में सब कुछ 'नोट' करती हूं।'

मैंने त्यौरियां चढ़ाकर उसे देखा। ऐसे मैं तभी देखती थी, जब मुझे लगता था कि मेरे ग्राहक ने सप्ताह भर की कड़ी मेहनत किए बिना सप्ताहांत में मस्ती की है। लेकिन इसमें मुझे कोई संदेह नहीं था कि तान्या ने मेरे हर निर्देश का पालन किया था। लेकिन उसका वज़न कम क्यों नहीं हुआ?

उसने अपनी बात जारी रखी, 'मैं सुबह उठकर सबसे पहले अपना वज़न करती थी, फिर स्नान से पहले, स्नान के बाद, लंच से पहले, लंच के बाद, व्यायाम से पहले, व्यायाम के बाद। फिर भी मेरा वज़न अपनी जगह से नहीं सरका। मैंने अपने आहार में सहायता के

लिए एक महंगे निजी प्रशिक्षक की सेवाएं लीं। मैं ठीक से नींद भी नहीं ले पा रही, क्योंकि इसके कारण इतना दबाव रहता है दिमाग पर। इससे ज़्यादा मैं क्या कर सकती हूं? इसका कोई फ़ायदा नहीं हो रहा।'

उसने अफसोस जताते हुए मेरी ओर देखा। उसकी आंखें आंसुओं से भरी थीं।

'मैंने आप से पहले ही कहा था कि मेरा वज़न कम नहीं होने वाला।' जब उसने मुझे बताया कि कितनी दृढ़ता से बल्कि जिद्द के साथ उसने मेरे सुझावों का पालन किया था, तो मैं बहुत प्रभावित हुई थी। लेकिन जब उसने मुझे बताया कि वह दिन में सात बार अपना वज़न करती थी, तो मैंने महसूस किया कि तान्या सुंदर दिखने या बेहतर महसूस करने के लिए वज़न नहीं घटाना चाहती थी, बल्कि वह इसलिए वज़न घटाना चाहती थी कि वह वज़न घटाने के विचार के प्रति पागल थी। उसे अपनी आयु पर गर्व होता था, लेकिन अपना वज़न घटाने के प्रति उसके दिमाग में एक पागलपन भरा हुआ था। उसके लिए भोजन और कैलोरी एक समान थे। उसके लिए वज़न घटाना अपने लक्ष्य को प्राप्त करने का एक तरीका नहीं था, बल्कि स्वयं एक लक्ष्य था। इसलिए जब भी वह कुछ खाती, तो उसका नज़रिया यह नहीं था कि मैं अपने शरीर को ईंधन दे रही हूं और इसका स्वाद बहुत अच्छा है, बल्कि यह था कि मैं कैलोरी ले रही हूं और मुझे जिम जाकर इससे छुटकारा पाना है।

मैंने अगले 25 मिनट उससे बात करते हुए बिताए, इसके बावजूद कि बाहर वेटिंग रूम में मेरे बेचैन ग्राहकों की भीड़ जमा थी। मैं जानना चाहती थी कि कोई व्यक्ति क्यों दिन में सात बार अपना वज़न करता है। मैंने उसे बताया कि वह वही भोजन लेती रहे और उसका आनंद ले, बिना कैलोरी के बारे में सोचे और सिर्फ़ उसे यही प्रमाणित करने के लिए कि इसका ज़िम्मेदार उसका नज़रिया था, भोजन नहीं, मैंने उससे खुश और सकारात्मक मन के साथ वही भोजन लेते रहने की सलाह दी। मैंने उसे बताया कि वह बाहर जाए, बाहर जाकर मस्ती करे और उसका भरपूर आनंद ले और उसे किसी भी क़ीमत पर वज़न करने की इजाज़त नहीं थी।

दो सप्ताह बाद उसी आहार–योजना ने उसे शानदार परिणाम दिए। वज़न की मशीन के बंधन से अपने आपको मुक्त करके उसने अपनी ऊर्जा को कहीं ओर दिशा दे दी। वह अब अपने कर्मचारियों को पागल नहीं करती थी। और सिर्फ़ 15 दिनों के भीतर ही उसने 2 किलो वज़न घटा लिया, जिसके लिए वह महीनों से पसीना बहा रही थी। एक ही आहार–योजना, लेकिन दो नज़रिये – वह भी अलग–अलग।

हालांकि, उसने आख़िरकार अपना 6 किलो वज़न घटा लिया था, लेकिन वह फिर भी मुझे अपनी प्रगति के बारे में नवीनतम जानकारी देने मेरे क्लीनिक पर आती है और वेटिंग रूम में बैठे मेरे ग्राहकों के साथ उनके वज़न घटाने के बारे में बात करती है। वह अब सलाह देने वाली आंटी बन गई है और जब मैं उसे वेटिंग रूम में बैठे मेरे ग्राहकों को सलाह देते देखती हूं, तो मैं अपने आप ही मुस्करा उठती हूं, 'चिंता मत करो। इसके लिए पागल मत बनो। इसे सिर्फ़ ऐसे ही होने दो और तुम्हारा यह वज़न भी कम हो जाएगा।'

इसे सिर्फ़ जाने दो। इसे सिर्फ़ जाने दो। इसे सिर्फ़ जाने दो।

इसे सिर्फ़ जाने दो

वज़न कम करने का पागलपन कम आहार लेने की तरह ही अस्वास्थ्यकर है। तान्या की कहानी वही बात दोहराती है, जो मैं पहले कहती रही हूं। इसे प्यार करना और इसकी सराहना करना सीखो। छोटी बातों पर पसीना मत बहाइए और हर एक कैलोरी के प्रति अपना पागलपन बंद कर दीजिए। परिणाम अपने आप आएंगे। कुछ लोगों के लिए ये बहुत तेज़ी से आते हैं और कुछ को थोड़ा समय लगता है। लेकिन ऐसा बिलकुल नहीं है कि वज़न कम करने के आपके लक्ष्य को पाने के लिए पौष्टिक आहार कोई मदद नहीं करेगा। यह बात याद रखें।

'फैट' संतुलन

जिस तरह मेरे कई ग्राहकों ने अपना वज़न घटाने के पूर्ण अंत के संबंध में महसूस किया, ठीक उसी तरह उन्होंने यह भी महसूस किया कि इस प्रक्रिया के अंतिम चरण में वज़न घटाना बहुत कठिन हो जाता है। यह उन लोगों के लिए वास्तव में ही बहुत हतोत्साहित करने वाला हो सकता है, जिन्होंने कई महीने इस पर खर्च किए हैं और कुछ मामलों में कई वर्ष अपने वांछित वज़न को पाने के लिए।

पहली बात जो मैं उन्हें बताती हूं, वह यह कि तुम शान्त रहो और अपने शरीर पर भरोसा रखो, तो तुम अपने लक्ष्य तक पहुंच जाओगे (और मैं हमेशा ही इस संबंध में सही सिद्ध हुई हूं)। दूसरी बात, जो मैं उन्हें बताती हूं, वह यह कि आप इस अद्भुत कार्य को बैंक में पड़े पैसे की तरह ही मानें – आपके पास जितना अधिक पैसा होगा, आप उतना ही पैसा निकाल पाएंगे। ठीक? इसी तरह, 'फैट' की मात्रा जितनी ज़्यादा होगी, उतना ही आप 'निकाल' पाएंगे अपने 'फैट अकाउंट' से। जब आपका **15** या **21** किलो वज़न ज़्यादा है, तो आप इसे **3** से **5** किलो प्रतिमाह घटा सकते हैं। लेकिन जब आपने सिर्फ़ **3** से **5** किलो ही वज़न कम करना हो, तो यह धीरे–धीरे होगा। आपका वज़न **2** से **3** किलो प्रतिमाह से ज़्यादा कम नहीं होगा, बावज़ूद इसके कि आप अपने भोजन पर पूरी निगाह रखते हैं और बाक़ायदा व्यायाम करते हैं।

आपको जितना कम वज़न घटाना होगा, उतना ही कम घटा पाएंगे, क्योंकि आपके पास ज़्यादा वज़न घटाने के लिए है ही नहीं। यदि आख़िरी चरण समय ले रहा है, तो हतोत्साहित न हों। इसका अर्थ यही है कि आप अपने लक्ष्य के बहुत पास हैं।

आहार का जंगल

तान्या इतने आहार और फिटनेस विशेषज्ञों के पास जा चुकी थी कि वह मज़ाक़ करती थी कि उसके पास इतना मसाला इकट्ठा हो चुका है कि वह एक टीवी शो संचालित

कर सकती है। नवीनतम अनुमानों के अनुसार, वर्ष 2014 तक वज़न घटाने के वैश्विक बाजार के 726 बिलियन अमरीकी डॉलर* हो जाने की उम्मीद है। आप कहीं भी जाइए, लोग आपको हर चीज़ बेचते मिल जाएंगे – डाइट पिल्स से लेकर सैल्यूलाइट क्रीम तक, सेल्फ हेल्थ पुस्तकों से लेकर व्याख्यान, उपदेश, गोष्ठियों और वापसी के संकेतों तक। जितनी तेज़ी से ये उत्पाद बाज़ार में आते हैं, उससे कहीं ज़्यादा गति से नवीनतम और लोकप्रिय उत्पाद हर कोई ख़रीद रहा है। चंडीगढ़ की गृहणियों से लेकर कोच्चि की युवतियों और युवकों तक, हर कोई वज़न कम करता दिखता है। मैं कभी यह नहीं कहती कि ये उत्पाद वज़न नहीं घटाएंगे, जैसा कि इनके विज्ञापनों में कहा जाता है। वे जो वादा करते हैं, वैसा करके दिखाते होंगे – आपको दुबला कर देंगे। लेकिन यदि केवल यही आपका लक्ष्य है, तो आपको अपने आप से कुछ प्रश्न पूछने की ज़रूरत है : 'साइज ज़ीरो' बनाने में क्या अच्छा है, जब इसका अर्थ यह हो कि आप बच्चे नहीं पैदा कर सकतीं? आपके शरीर को कितना अच्छा महसूस होता होगा, जब आप बिकिनी पहनने के लायक होने के साथ–साथ डिप्रेशन (अवसाद) में भी चले जाते होंगे? अरे, दुबले–पतले होने का लाभ क्या है, जब प्रोस्टेट कैंसर, कुपोषण, हड्डियों में कमजोरी, हृदय रोग और यहां तक कि मृत्यु होने का जोख़िम भी बढ़ जाता हो।

डाइट जंगल एक पागल, सनकी जंगल है और हर जंगल की तरह, यहां भी ऐसे शिकारी घूमते हैं, जो जल्द ही पैसा बनाने की ताक में रहते हैं। मैंने अपने सैकड़ों ग्राहक का इलाज किया है, जो ऐसा आहार लेते रहे हैं, जिसे कोई भी शरीर सहन नहीं कर सकता। अपने ग्राहकों के अनुभवों और अपने शोध के आधार पर, मैंने आहार को दुनिया के सबसे लोकप्रिय और जोख़िम भरे आहारों की श्रेणी में बांटा है ताकि आप और भी ज़्यादा नुकसान पहुंचाने वाले अल्पकालिक, वज़न कम करने के तरीकों को पहचान सकें। अगर आप निम्नलिखित 'जानवरों' को देखते हैं, तो तुरंत चेतावनी दें :

ऊंट आहार

ऊंट आहार उन आहारों को कहती हूं, जिनमें आपको ऊंट की तरह ही पेय पदार्थ बड़ी मात्रा में लेने होते हैं। इन आहारों में आपके पास एक ही काम होता है – पीना, पीना, पीना और पीना। मेरी एक ग्राहक जब मेरे पास आई, तो वह बहुत ज़्यादा तरल आहार से परेशान थी, जिसमें उसे नींबू पेय, बहुत थोड़ा–सा अन्न और हर रोज़ 4 लीटर पानी लेना होता था। हर रोज़ जो एक प्रश्न आपको अपने आप से पूछना चाहिए, वह यह नहीं कि इस तरह के आहार से आप कितना वज़न कम कर सकते हैं; बल्कि प्रश्न यह पूछा जाना चाहिए कि क्या फ्रिज़ की ओर जाने और बाथरूम की ओर दौड़ने के बीच, आपके पास किसी और चीज़ के लिए समय है?

गम्भीर रूप से जब आप बड़ी मात्रा में पेय–आहार लेते हैं, तो आपको कुपोषण होने का ख़तरा बढ़ जाता है। इस प्रकार के आहार में पानी हमेशा आपके पेट को भरे रहता है। आप जो भूख महसूस करते हैं, वह आपके पेट में क्रमवार सिकुड़ने वाली गतिविधियों से पैदा होती है और ये क्रमवार गतिविधियां – जो कभी–कभी आपके पेट में गुड़गुड़ की आवाज़ पैदा करती हैं, आपको भोजन लेने के लिए संकेत करती हैं। इतना ज़्यादा पानी पी

चुकने के बाद आप अपनी भूख को दबा देते हैं। इसलिए जब आप अपना पेट भरा हुआ महसूस करते हैं, तो आप ज़्यादा कुछ खाते नहीं और आपका शरीर धीरे–धीरे स्टार्वेशन मॉड में चला जाता है और जब आप अपनी भूख के इतने संकेतों को दबा देते हैं, तो शरीर में अल्पकालिक दुष्प्रभाव पैदा होने लगते हैं। इनमें चक्कर आना, हांफना, सिरदर्द, मतिभ्रम, मतली आना, निम्न रक्तचाप, धकधकी–सी महसूस करना और अत्यधिक थकान शामिल हैं।

यदि आप पेय पदार्थ ले रहे हैं, खाना नहीं खा रहे, तो आप कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फैट, विटामिन और खनिज पदार्थों से लगभग पूरी तरह से दूर हो जाएंगे। सभी पेय–आहार अल्पाहार हैं, जिसके कारण बाल गिरने, कमज़ोर नाखून, कमज़ोर दांत, कमज़ोर पाचन प्रणाली, चिड़चिड़ी आंतें, दीर्घकालिक मांसपेशियों का पतन जैसी बीमारियां होने लगती हैं।

और मात्र इतना कुछ ही नहीं प्रतिदिन 4 लीटर पानी पीने से मेरे ग्राहक की घंटियां बजने लगी थीं। उसका वज़न इतनी बुरी तरह से ऊपर-नीचे हो रहा था और मेटाबॉलिज़्म इतना नीचे गिर चुका था कि उसे अपनी उम्र और अपनी लम्बाई के अनुसार अपना वज़न वापस प्राप्त करने में बहुत समय लग गया। इस स्थिति में कोई भी चीज़, वज़न को दोबारा बढ़ने से रोक नहीं सकती। जिस क्षण आप पेय पदार्थ लेना बंद करेंगे और भोजन लेना आरम्भ करेंगे, आपका वज़न निश्चित रूप से और तेज़ी से वापस आ जाएगा।

ऊंट कैसा दिखाई देता है

इन उदाहरणों में सभी 'विषहरण आहार', 'ऑरेंज जूस डाइट' या 'मास्टर क्लीन्ज़' शामिल हैं। यदि आपका भोजन असंतुलित होकर, पेय पदार्थों की ओर जाता है, तो यही समय है तालाब से बाहर निकल आने का।

गुनगुने पानी के साथ नींबू समय की बर्बादी

'गुनगुने पानी के साथ नींबू लेना', आहार की दुविधा में सबसे बड़ी ग़लतफ़हमी है। यह आश्चर्यजनक है कि कितने ही लोग यह सोचते हैं कि यह एक स्वास्थ्यकारी चीज़ है। कई लोग यह महसूस करते हैं कि गुनगुने पानी के साथ नींबू लेकर दिन की शुरुआत करने से वज़न और फैट को कम करने में मदद मिलती है। लेकिन सचाई यह नहीं है। मौसमी की तरह, नींबू में 'फैट' को जलाने की कोई प्रामाणिक क्षमता नहीं होती। वास्तव में, गर्म पानी के साथ नींबू के सेवन से हड्डियों से कैल्शियम निकलता है, जो संभवत: ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डियों के कमज़ोर होने) की बीमारी पैदा करता है। किसी प्रकार के विशेष अध्ययन ने इसका समर्थन नहीं किया है, मैंने क्यक्तिगत रूप से पाया है कि मेरे अधिकांश ग्राहक, जो नींबू के साथ गर्म पानी पीते हैं, उनमें तदनुसार कम सी.एम. कैल्शियम (यानी रक्त के दौरा करने का स्तर) पाया गया है। लेकिन इसका अर्थ यह है कि आप ताज़ा नींबू सोडा या

नींबू पानी नहीं ले सकते? नहीं! कमरे का तापमान जितना गर्म पानी या नींबू के साथ ठंडे पानी का प्रभाव नींबू के साथ गर्म पानी के प्रभाव के बराबर नहीं होता। ऐसा इसलिए है, क्योंकि गर्म तापमान पर मिश्रण सैलुलर ओस्मोलैरिटी में परिवर्तन का एक कारण बनता है। ओस्मोलैरिटी उस दिशा की ओर इशारा करता है जिसमें कैल्शियम व आयरन गतिमान रहते हैं। नींबू के साथ गर्म पानी लेने पर माना जाता है कि कैल्शियम तथा आयरन हड्डियों से रक्त में स्थानांतरित हो जाते हैं (जिससे हड्डियां कमज़ोर हो जाती हैं और ऑस्टियोपोरोसिस बीमारी का जोखिम बढ़ जाता है), बजाय इसके कि रक्त हड्डियों की ओर बढ़े, जो कि कमरे के तापमान पर पानी के साथ नींबू लेने की स्थिति में माना जाता है।

बंदर आहार

बंदर आहार एक सनक से दूसरी सनक की ओर कूदता रहता है, अकाई बेरी से लेकर सेब के रस से बने सिरके तक। जो कुछ भी चमकदार या नया है, बंदर उसका कुछ हिस्सा ले लेगा और बाकी को छोड़ देगा और जो कुछ भी सुविधाजनक है, उसे बनाए रखेगा। बंदर आहार आपको एक विशेष ‘नए’ भोजन के बारे में आपको अधपकी जानकारी देंगे और इसके लाभों पर बहुत ज़्यादा ज़ोर देंगे। कोई एक घटक आहार पर हावी रहेगा और यह किसी अच्छी चीज़ की बहुत ज़्यादा अच्छाई करने जैसा है।

मौसमी बंदर आहार का एक शास्त्रीय उदाहरण है। ऐसा आहार, जो कभी भी अपने स्टाइल से बाहर नहीं गया। इस आहार के पीछे यह विचार काम करता है कि मौसमी में एन्ज़ाइम होता है, जो 'फैट' को जलाता है। फिर भी, इतने वर्षों के बाद भी (यह आहार 1930 के दशक के बाद से मौजूद है) इसे अभी निर्णायक साबित किया जाना शेष है, मौसमी में समूची कैलोरी की मात्रा बहुत कम है, जिससे दीर्घकालीन अवधि तक रखा नहीं जा सकता।

हालांकि मौसमी विटामिन सी, फाइबर और अन्य रोग विरोधी घटकों का एक बढ़िया स्रोत है, फिर भी यह अपने आप में 'फैट' घटाने या वज़न घटाने का एक समाधान नहीं है।

1930 के दशक के बाद से चीज़ें बहुत बदल गई हैं और सनक आहार बहुत अद्भुत बन गए हैं और कहीं अधिक ख़तरनाक भी। मेरी जानकारी में कॉटन बॉल आहार भी हैं, जिसमें वज़न घटाने के लिए आप कपास के गोले निगलते हैं। वे आपके पेट में खाली स्थान को भर देती है और आपको अकसर भूख का अहसास नहीं होता। इसके पीछे यह विचार काम करता है कि चूंकि कपास एक पौधा होता है, यह अंतत: आपकी पाचन प्रणाली से हजम हो जाएगा। कपास के गोले! क्या आप वाकई गंभीर हैं?

और क्या आपने कभी एच.सी.जी. आहार* के बारे में सुना है? एच.सी. जी. अर्थात् ह्यूमन कोरियोमिक गोनैडोट्रोपिन–बांझपन का एक निर्धारित इलाज है। वज़न घटाने की इच्छा रखने वाले व्यक्तियों को एस.सी.जी. का इंजेक्शन दिया जाता है और इसके साथ

500 कैलोरी आहार दिया जाता है। जैसा कि इसे बांझपन की स्थिति में सहायता के लिए दिया जाता है, ये इंजेक्शन शरीर ़ को बेवकूफ़ ाफ# बनाते हैं कि वे गर्भवती है और प्रत्युत्तर में शरीर 'फैट' जलाना शुरू कर देता है, ठीक वैसे ही जैसे उसमें कोई बच्चा बड़ा होने की स्थिति में होता है। जो इस आहार का समर्थन करते हैं, उनका दावा है कि महिलाएं बिना भूख महसूस किए एक दिन में एक पौंड वज़न घटा लेती हैं। यह शानदार है, अगर आप इसके दुष्प्रभावों को नज़रंदाज कर दें तो। एक आहार विशेषज्ञ होने के नाते मैं गुस्से से उबल पड़ती हूं, जब ऐसी चीज़ों के बारे में पढ़ती हूं। लोग अपने स्वास्थ्य के साथ ऐसे जोख़िम कैसे ले सकते हैं?

लेकिन अभी तक सबसे ज़्यादा सनकी है टेपवॉर्म आहार। इसमें आहार लेने वाले को टेपवॉर्म निगलने होते हैं (जो बहरहाल जीवित, सांस लेते परजीवी कीड़े होते हैं)। एक बार पेट में जाने के बाद वे भोजन को खाने लगते हैं, ताकि आप जितना खाना लेना चाहते हैं, ले सकते हैं। कितना घिनौना! और तब क्या होगा जब ये टेपवॉर्म ऊब जाएंगे और शरीर के दूसरे हिस्सों में चले जाएंगे, जैसे दिमाग में? लोग हमेशा मुझसे कहते हैं कि वे वज़न कम करने के लिए मरे जा रहे हैं और इस मामले में तो वे वास्तव में मर सकते हैं।

एक बंदर पर यात्रा करना

हालांकि ऊपर दिए गए उदाहरण सनक के चरम उदाहरण हैं, जो ग़लत सिद्ध हो चुके हैं। जब आप बंदर आहार को अपनाते हैं, तो आप दूसरे आहार की कीमत पर एक प्रमुख खाद्य समूह को बढ़ावा देते हैं। कोई भी आहार घटक या खाद्य समूह किसी आहार पर हावी नहीं होना चाहिए, क्योंकि ऐसा आपके शरीर की ज़रूरतों की कीमत पर ही होगा। आपको निरंतर तथा स्वस्थ रूप से वज़न घटाने के लिए मैक्रोन्यूट्रेंट्स (प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फैट्स) तथा माइक्रोन्यूट्रेंट्स (विटामिन और मिनरल्स) की ज़रूरत होती है।

एक बंदर को सूंघना

बंदर आहार को पहचानने का सबसे बढ़िया तरीका है कि क्या इसके शीर्षक में प्रमुख घटकों का प्रयोग किया गया है : उदाहरणार्थ, मौसमी या सेब के रस से बने सिरके का प्रयोग। इसका अर्थ यही है कि एक विशेष आहार पर बहुत ज़्यादा जोर दिया जा रहा था। आपको आदर्श वज़न घटाने की योजना को बॉलीवुड की मल्टी स्टारर फिल्मों ‘गोलमाल–3’ या 'फिर हेराफेरी' की तरह समझना चाहिए – आप किसी एक हीरो पर बहुत ज़्यादा ध्यान केंद्रित नहीं करना चाहते।

गाय आहार

अगली बार, जब आप एक हरे–भरे घास के मैदान में जाएं – या ट्रैफिक सिग्नल पर खड़े हों, तो ध्यान दें कि गाय किस प्रकार चारा खाती है। गायें घंटों–घंटों तक एक ही चारा चरती रहती हैं। कोई विविधता नहीं, सिर्फ़ एक ही तरह का खाना। गाय आहार, बंदर आहार की तरह ही है, सिवाय इसके कि उनके आहार में एक ही प्रमुख घटक नहीं होता, वे एक आवर्ती घटक से ही लगभग पूरी तरह शान्त हो जाते हैं। दूसरे शब्दों में, आपको केवल

यही सब खाने की अनुमति है।

गोभी सूप आहार गोभी के संबंध में ही है। और सूप। यह सातों दिन का आहार है और इसमें एक ही आहार की प्रचुर मात्रा शामिल है। पहला दिन, सप्ताह के सातवें दिन से अलग नहीं दिखता और कुल कैलोरी शायद ही 1000 कैलोरी से अधिक होती होगी। आप इसे किसी भी तरह से देखें, इस तरह के आहार गम्भीर रूप से प्रतिबंधात्मक हैं।

लेकिन इस तरह के आहार के लिए हमें पश्चिम की ओर नहीं देखना चाहिए। गायें घर के पास मिल जाती हैं। कनिका आई, तो उसे अपने भोजन में बदलाव की तमन्ना थी और ज़ल्द ही मैं जान गई कि क्यों। जब हम उसके वर्तमान भोजन के बारे में बातचीत कर रहे थे, हमारी बातचीत लगभग इस तरह थी :

तुम ब्रेकफास्ट में क्या लेती हो?

– उबली हुई अंकुरित दाल और चाय।

लंच?

– मूंग दाल की टिक्की के साथ मूंग दाल की रोटी।

और उसके साथ दाल भी लेती हो?

– हां, मूंग दाल।

चाय–काल में क्या लेती हो?

– उबली हुई अंकुरित मूंग की दाल।

और डिनर?

– लंच की तरह ही, मूंग दाल की टिक्की के साथ मूंग दाल की रोटी। लेकिन विविधता के लिए मैं थोड़ा मीठा ले लेती हूं।

'धन्यवाद!' मैंने अपने आप से कहा। अंतत: उसने अपनी लकीर तो तोड़ी! और मीठे में तुम क्या लेती हो?

– मूंग दाल का हलवा।

हे भगवान!

कनिका को यह भोजन लेने की सलाह किसी आयुर्वेदिक चिकित्सक ने दी थी, जिसने उसे बताया था कि ज़्यादा वज़न का अन्तिम इलाज सिर्फ़ मूंग की दाल ही था और उसे यह सारा खाना गाय के घी में (भैंस के घी में नहीं) बनाना था, क्योंकि उसे बताया गया था कि गाय के घी में 'फैट' नहीं होता। इस अभागी लड़की को फल, सब्ज़ियां और दूसरी चीज़ें खाने को नहीं दी जाती थीं। यहां तो केवल मूंग, मूंग और मूंग ही थी और ऐसा भी नहीं था कि वह इस आहार से थक चुकी थी। इसकी ऊर्जा का स्तर अच्छा था और वह खुश दिखाई देती थी (मैं जब किसी ग्राहक से पहली बार मिलती हूं, तो मैं दो चीज़ें देखती हूं) लेकिन वह 'जोड़ों में थोड़े से दर्द' की शिकायत कर रही थी।

जिस क्षण उसने 'जोड़ों का दर्द' कहा, मैंने उसे ब्लड रिपोर्ट लाने के लिए कहा और उसे सीरम यूरिक एसिड टेस्ट कराने की सलाह दी। जब मैंने उनके नतीजों की ओर देखा, तो मैंने पाया कि उसका यूरिक एसिड लेवल बहुत ज़्यादा था। उसकी आयु वर्ग की महिला के लिए सीरम यूरिक एसिड लेवल लगभग 5.5 से ऊपर नहीं होना चाहिए, जबकि उसका 8 था।

जब आप प्यूरिन से भरपूर भोजन, जैसे दाल, लाल मीट या अल्कोहल (प्यूरिन, प्रोटीन मेटाबॉलिज़्म के उप–उत्पाद हैं) का उपभोग करके ज़्यादा प्रोटीन लेते हैं, तो इससे बहुत ज़्यादा यूरिक एसिड (हाइपर यूरिसीनिया) पैदा होता है और इस यूरिक एसिड के निकलने का कोई रास्ता नहीं होता। तो ऐसे में यह क्या करता है? यह धीरे–धीरे आपको आपके शरीर के छोटे जोड़ों में इकट्ठा करता रहता है, जिससे आपको दर्द और पीड़ा महसूस होती है। इससे आपको गठिये का रोग भी हो सकता है और यह ज़्यादा प्रोटीन लेने का सिर्फ़ एक दुष्प्रभाव है। बहुत ज़्यादा प्रोटीन लेने से किडनी की समस्या, ऑस्टियोपोरोसिस, कैंसर और मोटापा जैसी बीमारियां हो सकती हैं।

यह हाई–प्रोटीन गाय आहार का एक उदाहरण मात्र है। हो सकता है, आप मात्र कच्ची सब्ज़ियों या फलों वाला आहार ही लेते हों, तो उस स्थिति में आपके शरीर को अलग तरीके से पीड़ा झेलनी होगी।

दूसरा बिंदु, जो मैं आपसे साझा करना चाहती हूं, वह यह है कि स्वस्थ खाने के लिए भोजन में विविधता होना बहुत ज़रूरी है और आप किसी भी आहार को बनाए नहीं रख सकेंगे, यदि वह बहुत ज़्यादा प्रतिबंधक है और अगर यह इस हद तक आपके खाने के विकल्पों तक सीमित रहती है। यह बात हमेशा अपने दिमाग में रखें कि वज़न कम करने की योजना के सफल होने के लिए ज़रूरी है कि आप अपनी आहार–योजना को तैयार करें और अपने भोजन में विकल्प उपलब्ध करवाएं।

रम्भाने की आवाज़ सुनना

यदि आप ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर में एक–सा ही भोजन लेते हैं, तो आप गाय बन चुके हैं। यहां तक कि अगर आप पूरी तरह पेट भरा हुआ महसूस कर रहे हैं, तो कृपया याद रखिए कि आपके शरीर में ज़रूरी पोषक तत्त्वों की कमी हो सकती है और यह भी एक प्रकार का कुपोषण है।

शुतुरमुर्ग आहार

जब वे वज़न कम करने को लक्ष्य बनाते हैं, तो ये आहार रेत में आपका सिर दफ़न कर देते हैं और आपके समग्र स्वास्थ्य से संबोधित नहीं होते। वे वज़न घटाने के मामले को संबोधित होते हैं। आप शुतुरमुर्ग आहार में निश्चित रूप से वज़न कम करेंगे। लेकिन इसमें बहुत अधिक समय लगेगा और यह आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करेगा।

हालांकि मैंने ऊपर जिन आहारों के बारे में बात की है, उनका आपके सामान्य कल्याण से कोई लेना–देना नहीं है और इन्हें भी शुतुरमुर्ग आहार कहा जा सकता है। शुतुरमुर्ग आहार का सबसे अच्छा उदाहरण है एटकिन्स आहार, क्योंकि यह पौष्टिक दिखता है और इसे आसानी से समझा जा सकता है। जब यह पहली बार देखने में आया, तो कार्बोहाइड्रेट-रहित सिद्धांत सभी आहारों में एक सुपरस्टार के समान था। इस आहार में आपको पनीर, लाल मीट, आइसक्रीम और जो कुछ भी आप चाहते हैं, लेने की इजाज़त थी। कितना अद्भुत है यह!

उसके बाद से ही एटकिन्स आहार व्यापक रूप से बदनाम हो चुका है। आप वज़न

घटा लेंगे, हां, लेकिन वज़न घटाने से भी ज़्यादा आप कुछ और चीज़ों से भी वंचित होंगे। एटकिन्स आहार लेने वालों के साथ स्तन कैंसर, हृदय रोग, प्रोस्टेट कैंसर और किडनी की समस्याएं जुड़ी होती हैं। उनके सबसे महत्त्वपूर्ण अंगों* जैसे मस्तिष्क और हृदय में रक्त का दौरा भी कम होता है, जिसके कारण यौन क्षमता में कमी भी हो सकती है।

आप दो महीने एटकिन्स आहार आजमाकर देखिये और मैं आपको आहार के प्रभाव दिखा दूंगी। आपकी ब्लड रिपोर्ट (पहले और बाद में) को अलग–अलग व्यक्तियों को दिखाऊंगी। आपका ट्राइग्लिसराइड, एस.जी.पी.टी.** का स्तर, यूरिक एसिड का स्तर, एल.डी.एल. कोलेस्ट्रॉल (नुकसानदायक कोलेस्ट्रॉल) का स्तर बहुत ऊंचा होगा, क्योंकि इसका केंद्र हाई फैट और हाई प्रोटीन होता है। वास्तव में एटकिन्स आहार में असीमित फैट और असीमित प्रोटीन होता है।

रेत से अपना सिर बाहर निकालना

शुतुरमुर्ग आहार को पहचानने का सबसे आसान तरीका यह है कि यह महत्त्वपूर्ण आहार समूहों को नज़रंदाज करता है, मैक्रोन्यूट्रिएन्ट्स जैसे कार्बोहाइड्रेट और फैट्स या माइक्रोन्यूट्रिएन्ट्स जैसे विटामिन और मिनरल। यदि आप चाहते हैं कि आपकी वज़न घटाने की योजना काम करे, तो आपको अपना सिर रेत के ढेर से बाहर निकालना होगा।

चीता आहार

सिर्फ मनोरंजन मूल्यों के कारण ही यह मेरा पसंदीदा आहार है। जानवरों में सबसे तेज़ दौड़ने वाला जानवर है चीता और यह 70 मील प्रति घंटा की रफ़्तार से दौड़ सकता है। चीता आहार उन लोगों के लिए हैं, जो बहुत ज़ल्दी में होते हैं और यह जादुई समय–सीमा का वादा करता है। जहां आप अपने जीवन के सबसे बढ़िया आकार में होंगे और 30 दिन में कॉलेज के समय की जीन्स में 'फिट' हो सकेंगे। इन दावों के बाद और चार जादुई शब्द आते हैं : या आपका पैसा वापस।

एक चीता निम्नलिखित कदमों के निशान छोड़ जाता है

❑ 20 दिन में 5 किलो। या आपका पैसा वापस।

❑ 3 महीने से भी कम समय में 16 किलो वज़न / 30 इंच घटाएं। या आपका पैसा वापस।

❑ अपनी शादी के लिए 72 घंटों में 3 किलो वज़न घटाएं। या आपका पैसा वापस।

❑ 2 महीनों में 8 किलो वज़न घटाएं। आपको घर से बाहर जाने की भी ज़रूरत नहीं। फोन पर ही अपना वज़न घटाएं। या आपका पैसा वापस।

मेरी एक ग्राहक दो सप्ताह के लिए ‘स्पा’ लेना चाहती थी, जहां वह वास्तव में अपनी पाचन–प्रणाली की 'सफाई' के लिए अपने शरीर से भोजन बाहर ‘उगलना’ चाहती थी। वे लोग उसके शरीर से ‘गंदा भोजन’ बाहर निकालना चाहते थे, क्योंकि उनके विचार से वह

जहरीला था। उन्होंने पानी की सहायता से उसके मलाशय को धोकर वह जहर वहां से हटाया। क्योंकि कुछ आहार स्पष्ट रूप से आपके शत्रु हैं। जैसा कि उससे वादा किया गया था, उसने 2 सप्ताह के अंदर 5 किलो वज़न कम किया। हुर्रे! तो क्या हुआ, अगर उसके शरीर को सदमे से गुज़रना पड़ा और वह भी उन उल्टियों के कारण।

दुर्भाग्य से, वज़न घटाने का कोई शॉर्टकट नहीं है और मैं वास्तव में ही कुछ अलग से आपको बताना चाहती हूं। यदि आपका शरीर बहुत तेज़ी से वज़न घटाने का अनुभव करता है (यानी सप्ताह में एक किलो से ज़्यादा), आप संभवत: वह वज़न दोबारा से प्राप्त कर लेंगे।

स्लोथ आहार

जहां चीता बहुत तेज़ दौड़ता है, वहीं स्लोथ चलते हुए डरता है, यानी धीरे–धीरे चलता है। कुछ मामलों में 6 फुट प्रति मिनट चलने वाला स्लोथ जानवरों की दुनिया में सबसे धीरे चलने वाला जानवर है। यह अधिकांशत: केंद्रीय और दक्षिणी अमरीका के जंगलों में पाया आता है। वज़न घटाने का सबसे सुस्त और धीमा तरीका है, स्लोथ आहार।

इस तरह का वज़न घटाना, एक अलग तरह का 'जानवर' है और इसमें तुरंत आहार (क्रैश डाइट) या बहुत ज़्यादा तरल पदार्थ शामिल नहीं होते। यहां आपको कुछ करने की ज़रूरत नहीं है, एक मशीन आपके लिए काम करती है। इलेक्ट्रिकल मसल स्टिम्यूलेशन या ई.एम.एस. एक वाइब्रेटिंग मशीन है, जो धीरे–धीरे आपके ई.एम.आर. को उत्तेजित करती है। वज़न कम करने के लिए, आप फर्श पर लेट जाइए। अपनी कंपन क्रिया से, ई.एम.एस. मशीन आपके मसल्स में गतिविधि करती है, जैसा कि व्यायाम करते हुए होता है। इससे न सिर्फ़ आपको वज़न घटाने में मदद मिलती है, बल्कि यह आपके बी.एम.आर. को भी बढ़ाता है।

मैंने ई.एम.एस. प्रयोग करने वाले सैकड़ों ग्राहकों का इलाज किया है। कई मामलों में उन्होंने जितने समय में अपना वज़न घटाया था, उतने समय में ही वह वज़न दोबारा प्राप्त कर लिया। इन मशीनों के साथ समस्या यही है कि ये आपके आहार या आपके व्यायाम में किसी तरह का बदलाव नहीं कर सकतीं। इसलिए, जिस क्षण आप ई.एम.एस. का प्रयोग बंद कर देते हैं; आपको लाभ होना कम होने लगता है, आपका बी.एम.आर. नीचे चला जाता है और आपका घटा हुआ वज़न वापस आने लगता है। क्योंकि ई.एम. एस. के प्रभाव को जारी रखने के लिए आपको व्यायाम भी जारी रखना पड़ता है।

जब आप 'वज़न घटाने' के मोड में होते हैं और पौष्टिक आहार लेने के साथ–साथ नियमित रूप से व्यायाम कर रहे हैं; तब आप वज़न घटाने की 'मन:स्थिति' में होते हैं और जीवन–शैली में बदलाव लाने के लिए तेज़ी से काम कर रहे होते हैं। लेकिन यदि आप हर शाम 5 बजे समोसे के साथ कोक लेना जारी रखते हैं और फर्श पर लेटकर मशीन को काम करने देते हैं, तो आप वज़न घटाने का काम एक मशीन को 'आउटसोर्स' पर करने को देते हैं, इससे आप अपनी जीवन–शैली कभी भी बदल नहीं पाएंगे। अधिकांश लोग जो इन मशीनों का प्रयोग करते हैं, वज़न घटाने के लिए व्यायाम करने के आदी नहीं हो पाते, क्योंकि मशीन पर लेटने की प्रतिबद्धता और सैर के लिए बाहर जाने की प्रतिबद्धता में बहुत अंतर है। जब आप अपनी जीवन शैली में बदलाव नहीं लाते, तो वज़न घटाने की कोई भी योजना

हो, वह चाहे मेरी हो या किसी अन्य की, अस्थायी रूप से काम करेगी।

इसे इस तरह देखें। बिताया गया समय एक–सा ही है – एक घंटा। 60 मिनट नीचे लेटकर, मशीन को आपके मसल्स पर काम करने देने की अपेक्षा, आप 60 मिनट तक लाभ लेने के लिए वास्तव में व्यायाम करें, जोकि ज़्यादा बढ़ा हुआ वज़न घटाने का एक प्रमाणिक तरीका है, जिसे चिकित्सा शास्त्र का भी समर्थन प्राप्त है, क्योंकि यदि आप वास्तव में ही दीर्घकाल के लिए वज़न घटाना चाहते हैं, तो आपको अपने शरीर को चुनौती देने की ज़रूरत है। आपको व्यायाम के लिए जाना होगा, बजाय इसके कि व्यायाम आपके पास चलकर आए।

अब आप देखिये, अब आप मत देखिए

'कोई आहार नहीं! कोई व्यायाम नहीं। मसाज द्वारा वज़न घटाइए।' आप कभी हैरान हुए कि यह आख़िर है क्या? ठीक है, इसमें एक छोटा–सा 'जादू' छिपा होता है।

मेरी एक ग्राहक ने **6** महीने का एक कार्यक्रम तय किया, जिसमें उसे पेय पदार्थों (जैसे पानी, चाय, कॉफी, दूध इत्यादि) को सीमित करने के लिए कहा गया था। उसके बाद उसे विदेशों से मंगवाई गई विशेष क्रीमों' से मसाज की गई। हर मसाज सत्र के बाद, एक जादू दिखाई दिया। कुछ मिनटों के अंदर ही उसने कुछ इंच 'फैट' कम कर लिया था।

सुनने में यह इतना अच्छा है कि सच नहीं लगता। दुर्भाग्य से ऐसा ही है। इसमें तत्काल रूप से जो 'फैट' कम होता लग रहा है, वास्तव में इसमें निर्जलीकरण का प्रयोग किया गया है। मालिश के लिए प्रयोग की गई क्रीमें आपके शरीर से पानी सोख लेती हैं। स्वाभाविक है कि एक सत्र के बाद आपकी त्वचा धंस जाएगी और आप तुरंत कुछ 'इंच' पतले हो जाएंगे। इसके अलावा, यदि आप कम पानी पीते हैं, जैसा कि मेरी ग्राहक ने किया था, तो स्वाभाविक है कि आपका वज़न कम हो जाएगा।

दूसरे, यदि परिणाम प्राप्त करने के लिए वज़न घटाना निर्जलीकरण पर निर्भर है, तो जैसे ही आप पानी ग्रहण करना शुरू करेंगे, आपका वज़न भी वापस आना शुरू हो जाएगा। पानी आपकी त्वचा के टिश्यू में अपने सही स्थान पर वापस आ जाएगा और जिस तरह जादुई तरीके से आप जितने इंच पतले हुए थे, उसी तरह आपका वज़न दोबारा लौट आएगा।

तो, अगर जंगल आहार इस बारे में है कि कैसे वज़न न घटाया जाए, तो दुबले–पतले लोगों को कैसा महसूस होना चाहिए?

वर्ष 2009 में ब्रिटेन की सुपर मॉडल कैट मॉस ने कहा था, 'दुबले होने जैसा अच्छा कुछ भी नहीं लगता।' तब उनकी एनोरेक्सिया, ब्यूलीमिया और अन्य खाने के विकारों को बढ़ावा देने के लिए व्यापक रूप से निंदा की गई थी। हालांकि विवाद से उपजा गुस्सा इस बात पर था कि इससे युवा लड़कियों पर क्या प्रभाव पड़ेगा, मैं उनकी टिप्पणी के दूसरे हिस्से पर ध्यान केंद्रित करूंगी। पतलों को कैसा महसूस करना चाहिए?

पतलों को हमेशा, हमेशा ही अच्छा महसूस होना चाहिए और 'आहार जंगल' में कोई भी 'जानवर' आपको ऐसा महसूस नहीं करा सकता। आपके वज़न घटाने की योजना को आपको महसूस कराना चाहिए कि आपके कंधों से एक बड़ा बोझ उतर गया है, न कि केवल आपका पैमाना। आपको चुस्त–दुरुस्त, प्रसन्न होना चाहिए और भविष्य की ओर देखना चाहिए। ऐसा तब होता है, जब आप जानते हैं कि आप सही राह पर हैं। जब मैं अपने ग्राहक को प्रसन्न, मुस्कराते हुए और गालों पर एक ख़ूबसूरत रंग लिए देखती हूं, तो मैं जान जाती हूं कि मैं सही मार्ग पर जा रही हूं।

अगले पृष्ठों में मैं आपको आपके शस्त्रागार में सबसे महत्त्वपूर्ण हथियार का उपयोग करके, वज़न कम करने के लिए पूरा मार्गदर्शन प्रदान करूंगी। मेरे कई ग्राहकों ने मेरी बताई आहार योजना को अपनाकर उच्च रक्तचाप, थायरॉयड और मधुमेह (डायबिटीज) की दवाइयां कम कर दीं और यह इसलिए नहीं कि मैं कोई जादूगर हूं। यह मात्र इसलिए है क्योंकि यह हमारे भोजन की शक्ति है। मोटापे के बारे में भूल जाइए। सही भोजन, सही अनुपात में लेंगे, तो इसमें इतनी क्षमता है कि यह हृदय रोगों, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, अवसाद और यहां तक कि कैंसर से भी मुकाबला कर सकता है। लहसुन, टमाटर, ब्रोकली, सोया, ग्रीन टी, डार्क चॉकलेट आदि सभी में कैंसर–विरोधी तत्त्व मौजूद हैं और वज़न कम करना तो एक खुशहाल उप–उत्पाद है। दूसरे शब्दों में, आप अपनी थाली में भी पौष्टिकता प्राप्त कर सकते हैं, यह मात्र दवाइयों में ही नहीं मिलती।

आपकी थाली में ही कई ऐसी समस्याओं का उत्तर है, जिन्होंने आपकी नाक में दम कर रखा है – वे चाहे मानसिक हों या शारीरिक। आपकी थाली में सिर्फ आपके शरीर के लिए ईंधन ही नहीं होता, बल्कि इसमें वे सभी चीज़ें होती हैं, जो आपके शरीर को और इसके जीवन को चाहिए होती हैं, क्योंकि भोजन केवल ईंधन नहीं है, यह एक शक्ति भी है।

सक्रिय चरण

मेरे कार्यक्रम के दो चरण हैं : सक्रिय और धैर्यवान। सक्रिय चरण तब होता है जब आपका शरीर वज़न कम करता है और आपका आहार और व्यायाम, जिसका आप पालन करते हैं, विशेष रूप से वज़न कम करने के लिए ही बने होते हैं। धैर्यवान चरण दीर्घकालीन देखरेख योजना को समर्पित होता है, जिसमें निश्चित किया जाता है कि आपका वज़न ज़िंदगी भर के लिए नियंत्रण में बना रहे।

लेकिन मैं आपको तुरंत यह सलाह नहीं दूंगी कि आप क्या खाएं और क्या नहीं। 'फिनिश लाइन' की ओर दौड़ने के लिए तैयार होने से पहले मैं प्रभावशाली रूप से वज़न घटाने के लिए कुछ तथ्यों के साथ आपको तैयार करना चाहती हूं। दौड़ शुरू करने के लिए अपने निशाने पर रहें। यह आपको बताएगा कि वज़न घटाने की योजना में आपको क्या

देखना चाहिए, जिससे यह सुनिश्चित हो कि आप इसे सही तरीके से कर रहे हैं। तैयार रहें, यह आपको उन महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वों के बारे में शिक्षित करेगा, जिसके बिना आपका शरीर रह नहीं सकता। खाना शुरू करें, इसी का आपको इंतज़ार था : आहार और पोषण संबंधी मार्गदर्शक। आप हैरान होंगे इस बात पर कि आप कितना ज़्यादा खा सकते हैं और आप चीज़ों को खाकर कितना ज़्यादा 'फैट' कम कर सकते हैं कि आपने इसके बारे में सोचा भी नहीं होगा।

तो आपको इंतज़ार किस बात का है? यात्रा शुरू कीजिए।

अपने निशाने पर रहें

सांता क्लॉज आपका वज़न घटाएगा

इससे पहले कि मैं आपको परामर्श दूं कि आपने क्या खाना है, मैं इस संबंध में थोड़ी और बात करना चाहती हूं कि आपको आपके वज़न घटाने की योजना से क्या अपेक्षा करनी चाहिए। अपने वज़न घटाने की योजना को सांता क्लॉज की तरह मानिए। इससे चीज़ें लेने की अपेक्षा करें। याद कीजिए कि आप अपने घर में या अपने स्कूल में कितनी व्यग्रता से सांता क्लॉज का इंतजार किया करते थे? (बिलकुल, सालों बाद आपको पता चला कि सांता क्लॉज वास्तव में आपके पिता का मित्र था, लेकिन यह कोई और कहानी है) आपको सांता क्लॉज से उपहारों की अपेक्षा रहती थी – नवीनतम बोर्ड गेम्स, बार्बी गुड़िया, एक चमचमाती नई साइकिल। इसी तरह आपको अपने आहार से भी कुछ चीज़ों की अपेक्षा रखनी है।

वज़न घटाने के लिए कहना, सांता क्लॉज से पतंग मांगने के समान ही है या फिर एक पेंसिल या एक शॉर्पनर। यह आपको कोई भी दे सकता है। इसके लिए सांता की ज़रूरत नहीं है आपको। लेकिन यदि आप अपने वज़न पर नियंत्रण करने जा रहे हैं, यदि आप अपने खानपान की आदतों में बदलाव लाने जा रहे हैं, तो क्या आपको अपने आहार पर बेहतर रिटर्न की उम्मीद नहीं होनी चाहिए?

सांता क्लॉज से आपको चार उपहार मांगने चाहिए :

1. प्रिय सांता *:* स्थायी रूप से वज़न कम करना

यदि आप ऐसे आहार का चुनाव करते हैं, जो केवल वज़न कम करने पर ही केंद्रित हैं, तो यह दूसरे मामलों जैसे मेटाबॉलिज़्म और संपूर्ण स्वास्थ्य को नज़रंदाज कर देगा। आपके आहार को स्थायी रूप से वज़न घटाने की गारंटी की ज़रूरत है, जहां आप यदि सामान्य भोजन लेते हैं* तो आपका वज़न वापस न बढ़े।

2. प्रिय सांता *:* बढ़ाई हुई पाचन-प्रक्रिया *(* मेटाबॉलिज़्म*)*

एक अच्छे आहार से आपके मेटाबॉलिज़्म की शुरुआत करनी चाहिए और वास्तव में

इसे बढ़ाना चाहिए। स्थिरता से वज़न घटाने का रहस्य है, हर दो घंटे बाद भोजन करना। जब मेरे ग्राहक दरवाज़े से चिल्लाकर मुझे बताते हैं कि ‘मैंने 3 किलो वज़न कम किया’ तो मैं उनसे प्रभावित नहीं होती। पहला प्रश्न जो मैं उनसे पूछती हूं, वह है, ‘क्या तुम हर दो घंटे के बाद भोजन लेते हो?’ क्योंकि उसके बिना, मैं जानती हूं (अपने सब ग्राहकों के साथ, अपने अनुभव के द्वारा) कि 3 किलो वापस आने वाला है।

3. प्रिय सांता *:* ‘फैट’ कम करना

यदि आप 'फैट' कम नहीं करते, तो आपके ‘मसल्स’ कम होते हैं और जितने मसल्स कम होंगे, आपके शरीर में 'फैट' का अनुपात उतना अधिक बढ़ेगा, फलस्वरूप जिससे और 'फैट' जमा हो जाएगा। कोई भी कम कैलोरी वाली आहार योजना, जो मूलत: आपको भूखा रखती है, उससे आप यह निश्चित करते हैं कि आपका शरीर रोज़मर्रा के कार्यों के लिए मसल्स का इस्तेमाल करता है, जो दीर्घकालीन वज़न घटाने के लक्ष्य के लिए हानिकारक है।

4. प्रिय सांता *:* संपूर्ण स्वास्थ्य, ऊर्जा और तंदुरुस्ती

आप कैसा महसूस कर रहे हैं? यह ऐसी चीज़ है, जिसे कोई भी वज़न करने वाली मशीन या रक्त–परीक्षण बता पाने में सक्षम नहीं है। क्या सुबह उठकर आप स्फूर्ति और ऊर्जा से भरा महसूस करते हैं? क्या अचानक ही आप नई चीज़ों को आजमाने या ज़्यादा सक्रिय होना चाहते हैं? क्या आप अपने आपको अधिक चलता हुआ महसूस करते हैं? क्या आप महसूस करते हैं कि आपके पास बेहतर एकाग्रता है? क्या आप स्वयं को कम गुस्सैल या कम चिड़चिड़ा महसूस करते हैं? आपकी ऊर्जा का स्तर कमोबेश एक दिन में एक–सा ही रहना चाहिए, इसमें ज़्यादा ऊंच–नीच नहीं होनी चाहिए। जहां एक क्षण आप भिनभिना रहे हैं और दूसरे ही क्षण सोफे पर पसरे हुए हैं, आपका ब्लड शुगर का लेवल सुसंगत और स्थिर होना चाहिए। आपका संपूर्ण स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती, किसी भी वज़न घटाने के कार्यक्रम की सफलता का अन्तिम परीक्षण है और जब आप ऐसा महसूस करते हैं, तो आप जान जाते हैं कि आप सही तरीके से वज़न घटा रहे हैं।

तैयार हो जाइए

वज़न घटाने की पांच अंगुलियां

आप ‘यूनाइटेड वी स्टैंड, डिवाइडेड वी फॉल' का विज्ञापन याद कीजिए, जो दिल्ली दूरदर्शन पर आता था। एकता के महत्त्व के बारे में वह प्यारी–सी छोटी ‘शॉर्ट फिल्म' आपको याद है? इसका मूल बहुत साधारण था : पांच अंगुलियां अपने आप में इतनी शक्तिशाली नहीं होतीं; जब तक वे बंद होकर एक मुट्ठी नहीं बनतीं। वह साधारण–सी क्रिया आपको ताकत देती है।

यह एक क्लासिकल उदाहरण है और संतुलित पोषण के सिद्धांत को वर्णित करने का

सबसे साधारण तरीका। अपने आप में वज़न घटाने की पांच अंगुलियों : प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, फैट्स, विटामिन और मिनरल, का अपना काम है, लेकिन प्रभावशाली कार्रवाई के लिए विभिन्न पोषक तत्त्वों को एक साथ मिलकर कार्य करना चाहिए।* दूसरे शब्दों में, लंबे समय तक स्थायी रूप से वज़न घटाने के लिए आपको अंगुलियों को बंद करने और एक मज़बूत मुट्ठी बनाने की आवश्यकता है। सभी पांच पोषक तत्त्वों का सेवन करें। हर रोज़। इससे बेहतर कोई तरीका नहीं।

वज़न घटाने की पांच अंगुलियों को फिर से, 3 मैक्रोन्यूट्रिएन्ट्स (प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फैट्स) तथा 2 माइक्रोन्यूट्रिएन्ट्स (विटामिन और मिनरल) के रूप में तोड़ा जा सकता है और इस ढंग से इन्हें विभाजित करने का कारण है कि ये आपकी थाली में संबंधित महत्त्व को दर्शाती हैं। कार्बोहाइड्रेट्स या फैट्स घटाने की कीमत पर अपने विटामिनों पर ज़्यादा दबाव न डालें और प्रोटीन के लिए पागल न बनें। किसी एक पोषक तत्त्व के न होने या उस पर बहुत अधिक ज़ोर देने से न सिर्फ आपके स्वास्थ्य से समझौता करना होगा, बल्कि इससे कम समय के लिए ही आपको लाभ होगा और आप वापस वहीं पहुंच जाएंगे, जहां से आपने शुरुआत की थी।

सामूहिक रूप से ये पांच पोषक तत्त्व बीमारी, मोटापे, हृदयघात और किसी भी चीज़ के विरुद्ध, जिसे आप बचाना चाहते हैं, आपका बचाव है। मधुमेह? मुट्ठी बनाइए। हृदय रोग? अहा! आपके पास तो मुट्ठी है। मोटापा? मुट्ठी से बात करो, बेबी! कितनी ही बीमारियां जीवन शैली से संबंधित हैं और ठीक ढंग से मुट्ठी बनाकर न सिर्फ़ इन्हें सुधारा जा सकता है, बल्कि जड़ से भी उखाड़ा जा सकता है। तो फिर, इसे पढ़िए ताकि आप ताकत से भरपूर मुक्के का सही लाभ उठा सकें।

फैट्स

इस अभागे पोषक तत्त्व के साथ एक अपराधी की तरह व्यवहार किया जाता है, जिस पर कितनी ही बार कोशिश करके परखा गया है और बिना निष्पक्ष सुनवाई के इसे फांसी पर लटका दिया गया है। फैट्स का बहुत भयानक वकीलों द्वारा बचाव किया गया है और वह हमेशा ही क्रूर और अनावश्यक सजा का पात्र बनाया गया है। कृपया नोट करें कि फैट्स माइक्रोन्यूट्रिएन्ट्स नहीं है, बल्कि वह मैक्रोन्यूट्रिएन्ट्स है, जिसे उसी लीग में रखा गया है, जिसमें प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट्स को और वे आपके शरीर के लिए महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्व हैं। आप (और मैं भी बहुत ज़्यादा जोर नहीं दे सकती) इस अविश्वसनीय रूप से महत्त्वपूर्ण घटक के लिए कुछ नहीं कर सकते। इसलिए कोई भी फैट-रहित आहार आपके संपूर्ण स्वास्थ्य पर बिना किसी नकारात्मक प्रभाव के आप पर असर नहीं करने वाला है।

फैट्स की आपके महत्त्वपूर्ण अंगों की रक्षा करने में बहुत बड़ी भूमिका है। आपका मस्तिष्क, हृदय और लीवर सभी फैट की एक परत और पानी से संरक्षित हैं। फैट गर्मी का एक कुचालक (बैड कंडक्टर) है। यह आपके लिए एक शुभ समाचार है, क्योंकि फैट आपकी त्वचा के ठीक नीचे आराम कर रहा होता है। यह आपके शरीर के तापमान को नियंत्रित रखता है और आपको गर्म और आरामदेह बनाए रखता है। आपकी नसें फैट से सुरक्षित रहती हैं। आपके जोड़ों को फैट से लुब्रिकेशन प्राप्त होता है, ताकि आप आसानी से चल–फिर

सकें और विटामिन ए, डी, ई और के को जज़्ब करने में भी सहायता प्रदान करता है।

आप में से वे लोग, जो अपने शरीर से फैट के अनुपात को कम करना चाहते हैं, कृपया याद रखें कि 'फैट' का कम होना अपने आप में एक हाई–मेटाबॉलिक गतिविधि है और यह इसके आदर्श स्तर पर ही हो सकती है, जब आपकी सभी प्रणालियां ठीक से काम कर रही हों। आपके शरीर को उपयुक्त मात्रा में कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, विटामिन, मिनरल और फैट के ईंधन की ज़रूरत होती है, ताकि प्रभावपूर्ण तरीके से फैट कम करने के लिए मंच तैयार किया जा सके। बड़ी साधारण–सी बात है कि 'फैट' को कम करने के लिए 'फैट' की आवश्यकता होती है।

लेकिन यदि यह हमारे लिए इतना अच्छा है, तो यह हमारे लिए इतना बुरा क्यों है? यह कुछेक शरारती बच्चों के कारण पूरी कक्षा को सजा देने का एक क्लासिक मामला है।

अच्छे फैट्स : एकाधिकार

मूफा (MUFA)

यदि आप अच्छे फैट्स और बुरे फैट्स के कारण पागल हो रखे हैं, तो बस, आप नट्स लीजिए। नट्स (विशेषकर मूंगफली, अखरोट, बादाम, पिस्ता), रुचिरा (एवोकाडो), सफेद सरसों का तेल, सूरजमुखी का तेल और जैतून का तेल, मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड्स (MUFA) के शानदार स्रोत हैं। मूफा 'अच्छे' कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाते हैं, वे वज़न घटाने में सहायता करते हैं; विशेष रूप से 'फैट' घटाने में। वे आपके शरीर में कोशिकाओं की देखरेख करने में भी सहायता करते हैं और सामान्यत: कुल मिलाकर, ये विटामिन ई में ज़्यादा पाये जाते हैं।

पूफा (PUFA)

पॉलीअनसैचुरेटेड फैटी एसिड्स (PUFA) आपके संपूर्ण कोलेस्ट्रॉल को नीचा रखते हैं। ये फैट्स शरीर के नहीं होते, लेकिन नि:संदेह, ये आवश्यक फैट्स होते हैं, जिनकी आपके शरीर को ज़रूरत रहती है। आप सी–फूड, जैसे – सालमन, मछली के तेल, कुसुम के फूलों के तेल, सूरजमुखी के तेल, सोया और मक्का में इन्हें पाते हैं। यह सब्ज़ियों और मछली के तेलों, जीवनदायक ओमेगा–3 और ओमेगा–6 फैटी एसिड्स में भी पाया जाता है; जो आपके दिमाग के विकास में तथा आपके शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक होते हैं, पूफा समूह का एक हिस्सा भी होते हैं।

यहां एक पारिभाषिक शब्द है, 'मुझे पता चला, जो आपको आपके शरीर के लिए आवश्यक फैट्स को याद रखने में सहायता करेगा। एक शब्द है 'मोनोपॉली' (मोनो + पॉली)। आपके आहार को वज़न घटाने के लिए और स्वस्थ लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए फैट्स' की मोनोपॉली की आवश्यकता होती है।

पोषण संबंधी तथ्य	
सर्विंग साइज 1 बैग 7 औंस (198 ग्राम)	
प्रति सर्विंग मात्रा	
कैलोरी 972	वसा से प्राप्त कैलोरी 558
	% प्रतिदिन मूल्य*
कुल वसा 64 ग्राम	99%
सैचुरेटेड फैट 16 ग्राम	80%
ट्रांस फैट	
कोलेस्ट्रॉल 0 मिलीग्राम	0%
सोडियम 1485 मिलीग्राम	62%
कुल कार्बोहाइड्रेट्स 105 ग्राम	35%
डायटेरी फाइबर 9 ग्राम	35%
चीनी	
प्रोटीन 15 ग्राम	

लेबल गाइड : जब आप किराने के सामान की ख़रीदारी करने जाते हैं, तो पोषक तत्त्वों के लेबल पर मूफा (MUFA) और पूफा (PUFA) देखें एक दिन में आपके द्वारा कुल फैट का सेवन आपक दैनिक कॅलोरी की आवश्यकता क 10 प्रतिशत से कम नहीं होना चाहिए या लगभग 20 ग्राम (2000 कॅलोरी के आहार् पर् आधारित)।

ख़राब फैट्स (वसा)

सैचुरेटेड फैट्स

मांस, पूर्ण वसायुक्त डेरी उत्पादों, अंडे के सफेद हिस्से में और कुछ पौधों के स्रोतों, जिनमें शामिल हैं नारियल का तेल, पॉम कर्नेल तेल, पॉम का तेल और कपास के तेल में

पाए जाने वाले सैचुरेटेड फैट्स ऐसे फैट्स हैं, जो स्वाभाविक रूप से उत्पन्न होते हैं। जबकि शरीर इन फैट्स का उपयोग इसके संरचनात्मक और शारीरिक कार्यों के लिए करता है।* यह उन आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए स्वयं ही पर्याप्त मात्रा में सैचुरेटेड फैट बनाता है।

इसलिए, आपको इन्हें बाहर से सेवन करने की कोई ज़रूरत नहीं है।

इसलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन ने संयुक्त राज्य अमरीका के रोग नियंत्रण केंद्र (सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल) तथा खाद्य एवं औषधि प्रशासन (एफ.डी.ए.) के सहयोग से लोगों से कहा है कि वे उच्च कोलेस्ट्रॉल, हृदय रोग और दिल के दौरे से ग्रस्त होने के कारण सैचुरेटेड फैट्स का सेवन कम करें।

ट्रांस फैट्स

वैज्ञानिकों द्वारा खोजे गए ट्रांस फैट्स पूरी तौर पर मनुष्य द्वारा निर्मित समस्या है और पेय तेलों के 'हाइड्रोजिनिकरण' का नतीजा है। ट्रांस फैट्स को पैदा करने का एकमात्र मकसद था कि खाद्य पदार्थ लंबे समय तक ख़राब न हों। जब आप ट्रांस फैट्स निगलते हैं, तो आपके शरीर में ट्रांस फैटी एसिड पैदा होते हैं, जो आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत ज़्यादा नुकसानदायक हैं। व्यावसायिक रूप से पैक किए गए कई खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले इन फैट्स से हृदय रोग, अलज़ाइमर, कैंसर, मधुमेह, अवसाद, महिलाओं में यौन अक्षमता और निश्चित रूप से मोटापा जैसे रोग पैदा होते हैं। इसके अतिरिक्त ट्रांस वसा में पोषक तत्त्व शून्य होते हैं। लेकिन इन 'बुरे लड़कों' के लक्षणों को पहचान पाने के बारे में आपको चिंता करने की कोई ज़रूरत नहीं है। स्वास्थ्य जोखिम के कारण कंपनियों के पास इसके अलावा कोई विकल्प नहीं है कि वे अपने उत्पाद में ट्रांस फैट की मौजूदगी दिखाएं। आपको केवल इस पर नज़र रखनी है।

पोषण संबंधी तथ्य

सर्विंग साइज 1 बैग 7 औंस (198 ग्राम)

प्रति सर्विंग मात्रा	
कैलोरी 972	वसा से प्राप्त कैलोरी 558
	% प्रतिदिन मूल्य*
कुल वसा 64 ग्राम	99%
सैचुरेटेड फैट 16 ग्राम	80%
ट्रांस फैट	

लेबल गाइड : कृपया ट्रांस फैट सामग्री वाले सभी उत्पादों से बचें। वास्तव में अधिकांश मामलों में उत्पादों पर यह सूचना दी होती है कि वे ट्रांस फैट से मुक्त हैं। आपको पूरी तरह से सैचुरेटेड फैट्स से बचना चाहिए, लेकिन अगर आप उनका सेवन करते हैं, तो उनकी मात्रा 3 ग्राम प्रतिदिन से अधिक नहीं होनी चाहिए।

प्रोटीन

यदि वसा (फैट्स) पर मुक़दमा चलाया गया है और उन्हें सजा सुनाकर मृत्युदंड दिया गया है, तो इसके विपरीत कुछ प्रभावशाली वकीलों ने प्रोटीन का बचाव किया है, जिन्होंने अपने ब्रांड की छवि के लिए बहुत कुछ किया है। ठीक ही तो है, प्रोटीन आपके शरीर के लिए अविश्वसनीय रूप से महत्त्वपूर्ण है और आपको इनकी हर रोज़ ज़रूरत होती है। अधिकांश लोग यही समझते हैं कि इसकी ज़रूरत बच्चों को अपना कद बढ़ाने के लिए होती है या जब आप वज़न उठाने का प्रशिक्षण ले रहे हों। लेकिन कोई भी मानव शरीर प्रोटीन के बिना कार्य नहीं कर सकता।

प्रोटीन का मुख्य कार्य है टिशू बनाना और ये हमारे शरीर के रखरखाव के दौरान क्षतिग्रस्त हो चुकी कोशिकाओं को बदलने के लिए भी बहुत महत्त्वपूर्ण हैं। प्रोटीन हमारे पूरे शरीर में जीवनदायक पदार्थों को पहुंचाते हैं, मूल्यवान किण्वक (एन्ज़ाइम) पैदा करते हैं, हॉर्मोन्स और न्यूरोट्रांसमीटर बनाते हैं और जब विकास और मरम्मत की बात आती है, तो ये अमूल्य हैं। ये मांसपेशियां भी बनाते हैं। यदि आप अपने आपको पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन लेने से वंचित रखते हैं, तो आप बाल झड़ने, कमज़ोर नाखून, हड्डियों और दांतों की कमज़ोरी से पीड़ित हो सकते हैं। इसके अन्य बुरे प्रभाव हैं : प्रतिरोधक क्षमता में कमी, मांसपेशियों को नुकसान, पर्याप्त बिकास न होना, हृदय और श्वसन प्रणाली में कमज़ोरी और कुछ मामलों में तो मृत्यु भी हो सकती है। प्रोटीन बनाने के लिए, आपको अमीनो एसिड की आवश्यकता होती है, जिन्हें 'प्रोटीन के ब्लॉक बनाने" के नाम से भी जाना जाता है। दूसरे शब्दों में, प्रोटीन हमारे शरीर में, अमीनो एसिड के एक-दूसरे के साथ 'संबंध' के परिणाम के रूप में पैदा होते हैं। हमें अमीनो एसिड में से 22 की आवश्यकता होती है, लेकिन हमारा शरीर केवल 13 अमीनो एसि ही पैदा करता है। शेष 9, जिन्हें ईएए (EAA) या एसोन्शियल अमीनो एसिड के नाम से जाना जाता है, दाल, नट्स, बीज, अंडे, चिकन, मीट और सोया जैसे आहारों से प्राप्त होते हैं। लेकिन कुछ खाद्य पदार्थों में नए प्रोटीन बनाने के लिए आवश्यक सभी अमीनो प्रोटीन मिल जाते हैं। इन आहारों को 'संपूर्ण प्रोटीन' कहा जाता है और पशुओं से प्राप्त होने वाले प्रोटीन (मीट, अंडा इत्यादि) 'संपूर्ण प्रोटीन' होते हैं। शाकाहारी कृपया नोट करें कि पौधों से प्राप्त होने वाले प्रोटीनों में 9 आवश्यक प्रोटीन नहीं होते। इसलिए दाल, प्रोटीन का 'पूर्ण स्रोत' नहीं है। इसे 'पूर्ण' बनाने का सबसे अच्छा तरीका है कि पौधों से प्राप्त होने वाले दो प्रोटीन को मिलाकर लिया जाए। उदाहरण के लिए, सभी 9 आवश्यक अमीनो एसिड को प्राप्त करने के लिए दाल को चावल के साथ

खाना चाहिए। पौधों से प्राप्त होने वाले अन्य प्रोटीन में शामिल हैं – अनाज, दालें और नट्स (बादाम आदि)। इसलिए सभी अमीनो एसि प्राप्त करने के लिए नए प्रोटीन बनाने पड़ते हैं, जिससे हमारा शरीर भी सही आकार में रहता है। शाकाहारी व्यक्तियों को प्रतिदिन प्रोटीन से भरपूर। भिन्न–भिन्न आहार लेने चाहिए। लेकिन दो दालों या दो अनाजों को मिलाकर नहीं लिया जा सकता और अच्छा हो कि इन्हें बदल–बदल कर लिया जाए।

पोषण संबंधी तथ्य

सर्विंग साइज 1 बैग 7 औंस 198 ग्राम (198 ग्राम)

प्रति सर्विंग मात्रा

कैलोरी 972	वसा से प्राप्त कैलोरी 558
	% प्रतिदिन मूल्य
कुल वसा 64 ग्राम	99%
सैचुरेटेड फैट 16 ग्राम	80%
ट्रांस फैट	
कोलेस्ट्रॉल 0 मिलीग्राम	0%
सोडियम 1485 मिलीग्राम	62%
कुल कार्बोहाइड्रेट्स 105 ग्राम	35%
डायटेरी फाइबर 9 ग्राम	35%
चीनी	
प्रोटीन 15 ग्राम	
विटामिन ए	9% विटामिन सी112%
कैल्शियम	10% आइरन 21%

कितना आकर्षक है अच्छे प्रोटीन की चमक में आनंद लेना। प्रोटीन आपकी पाचन प्रणाली के कठिन काम को आसान बना देता है, क्योंकि आपके शरीर को प्रोटीन हजम करने के लिए अधिक कैलोरी की ज़रूरत होती है। इसके अतिरिक्त वे आपके पेट से आपकी आंतों तक भोजन की चाल को धीमा कर देते हैं, इसलिए आप लंबे समय तक पेट को भरा

हुआ महसूस करते हैं। औसतन वे कार्बोहाइड्रेट्स या फैट्स के भाग 4 प्रतिशत के मुकाबले, आपके मेटाबॉलिक दर को 30 प्रतिशत तक बढ़ा देते हैं। यही कारण है कि प्रोटीन से भरपूर आहार इतने लोकप्रिय हैं। मैं आपको यह बताने नहीं जा रही कि इस पोषक तत्त्व की अधिक मात्रा का सेवन करना आपके स्वास्थ्य के लिए कितना हानिकारक है। लेकिन मैं यह कहूंगी कि आप कम कार्बोहाइड्रेट्स या कम फैट किए बगैर ज़्यादा प्रोटीन नहीं ले सकते और जब आपका भोजन पांच आवश्यक पोषक तत्त्वों में से कम से कम एक या दो पोषक तत्त्वों की कमी पर आधारित हो तो इसका प्रभाव आपके शरीर पर दिखने में ज़्यादा समय नहीं लगेगा।

'दाल न लेने वाली' लड़की

एक समय की बात है, एक लड़की दाल नहीं खाती थी। ठीक है, मैं कहानी कहने के इस ढंग को खाई में फेंक दूंगा। लेकिन मुझे उस **25** वर्षीय लड़की के बारे में बताने दीजिए, जो मेरे क्लीनिक पर आई थी। उसकी हाल ही में शादी हुई थी और वह बड़ी प्रबलता से गर्भ धारण करने की कोशिश कर रही थी, लेकिन भाग्य उसके साथ नहीं था। वह बांझपन के कई उपचार करवा चुकी थी और हर तरह के हॉर्मोन्स व प्रोजेस्ट्रोन की दवाइयां ले चुकी थी। वह मोटी थी, उसका शरीर काफ़ी फूला हुआ था और उसके डॉक्टरों ने उसे सलाह दी थी, यदि वह गर्भधारण करना चाहती है, तो उसे अपना वज़न कम करना होगा। यह विडम्बना थी कि बांझपन के इलाज ने उसके शरीर को फुला दिया था और उसका वज़न भी बढ़ गया था।

उसके भोजन के बारे में बातचीत करते हुए जब हम विचार–विमर्श कर रहे थे कि उसने दिन में क्या खाया, तो उसने मुझे पूरी तरह हिला दिया था। वह दाल नहीं खाती थी। उसे दाल से नफ़रत थी। वह इससे इतनी नफ़रत करती थी कि बचपन के कुछ अपवादों को छोड़ दिया जाए, तो उसने अपनी ज़िंदगी में कभी दाल नहीं खाई थी। मैं विश्वास नहीं कर सकी। मुझे बहुत धक्का लगा था। मैं उसके लिए आहार–योजना तैयार करने ही वाली थी कि की–बोर्ड परमेरी अंगुलियां अनिश्चय की स्थिति में लटकी रह गईं। मैं हैरान थी कि आगे क्या करूं। आप पूछ सकते हैं कि इसमें बड़ी बात क्या है? बड़ी बात यह है कि वह शाकाहारी थी और दाल नहीं खाती थी। इसलिए अगर वह मीट नहीं खा रही थी या अंडा नहीं खा रही थी, तो वह प्रोटीन कहां से ले रही थी? मैंने उससे उसके बालों की बनावट के बारे में पूछा। उसने बताया कि हालांकि उसके बाल बहुत अच्छे थे, लेकिन वे अब कमज़ोर और पतले हो गए हैं और बढ़ भी नहीं रहे हैं। मैंने उससे पूछा कि उसके नाखून कैसे हैं। उसने बताया कि वह अपने नाखूनों को हमेशा छोटा

रखती है, क्योंकि अगर वह उन्हें बढ़ाती है, तो वे छिलना शुरू हो जाते हैं। और ये तो सिर्फ़ सामने दिखाई देने वाले दुष्प्रभाव थे। जब मैंने उसके सीरम प्रोटीन के स्तर का विश्लेषण किया, तो मुझे हैरानी नहीं हुई कि वह स्पष्ट रूप से सामान्य से नीचा था। उसे मुंहासे भी थे। उसका अंडोत्सर्ग (ओव्युलेशन) का स्तर इतना नीचा था कि डॉक्टर उसके बांझपन का इलाज नहीं कर पा रहा था। वह कैसे कर सकता है? यदि उसका शरीर अपने आपको संभाल नहीं सकता था, तो वह प्रजनन कैसे कर सकता था। उसके डॉक्टरों ने बांझपन के इलाज की प्रक्रिया शुरू करने से पहले अवश्य ही उसकी खुराक का भी विश्लेषण करना चाहिए था या फिर किसी को तो उसे बताना चाहिए था कि वह क्या खाए। लेकिन किसी ने भी उसे नहीं बताया था।

मैंने उसे दाल खाने का सुझाव दिया। मैंने उसे हर रोज़ तीन कटोरे दाल के दिए और उसके परिणाम से हम दोनों ही हैरान रह गए। उसमें ऊर्जा और सहनशक्ति आ गई थी और वह शायद पिछले कई सालों में वास्तव में ही खुश दिखाई दे रही थी। वह विश्वास नहीं कर पा रही थी कि वह वही लड़की है और उसकी कहानी में वह 'ख़ुशी–ख़ुशी रहने लगी' : पोषण में बदलाव के बारह महीने बाद 'दाल न खाने वाली' लड़की ने एक स्वस्थ लड़के को जन्म दिया।

एग सैलेंस (**Egg Cellence**) के लिए प्रयत्न करना

क्या आप मुझे किसी चीज़ का ब्रांड एम्बेसडर बना सकते हैं? यह अंडे के सफेद भाग के लिए होगा। अंडे का सफेद हिस्सा मुझे बेहद पसंद है, इसे खाना भी और इसे नुस्ख़े के रूप में लिखना भी। मेरे मांसाहारी ग्राहकों के लिए यह मेरे कार्यक्रम के सबसे महत्त्वपूर्ण हिस्सों में से एक है, क्योंकि यह प्रोटीन का सबसे अच्छा स्रोत है, क्योंकि यह विटामिन और खनिज के गुणों से भरपूर होता है। यह एक असाधारण भोजन है, क्योंकि हर अंडे का सफेद हिस्सा न केवल कम कैलोरी वाला होता है (**16** कैलोरी), बल्कि इसमें **4** ग्राम प्रोटीन भी होता है। दूसरे शब्दों में, इसमें न सिर्फ मात्रा महत्त्वपूर्ण है, बल्कि इसकी गुणवत्ता का भी महत्त्व है और यह **100** प्रतिशत संदर्भित प्रोटीन है, जिसका अर्थ है कि इसमें मिलने वाले सभी प्रोटीन आपके शरीर में पूरी तरह से जज्ब हो सकते हैं, बिना किसी मूल्यवान प्रोटीन को गंवाए।

मैं अपने ग्राहक को अंडे की ज़र्दी लेने का सुझाव देती हूं, लेकिन यह अधिकतर मेरे रखरखाव कार्यक्रम का हिस्सा होता है। हालांकि आपको इसे पूरी तरह ख़ारिज करने की जरूरत नहीं है, अंडे की ज़र्दी अभी भी सैचुरेटेड फैट और कोलेस्ट्रॉल का एक स्रोत है और यदि आप

तंदुरुस्त होना और तंदुरुस्त बने रहना चाहते हैं, तो आपको इसका पीला हिस्सा नरम करने की आवश्यकता हो सकती है।

लेबल गाइड : मूफा, पूफा, सैचुरेटेड और ट्रांस फैट्स के विपरीत, जो सभी 'फैट" के 'अवतार' हैं और जिन्हें ध्यान से जांचने की जरूरत है, प्रोटीन सभी पोषण लेबलों पर स्पष्ट रूप से अंकित होते हैं। आदर्श वज़न के अनुसार, इनकी दैनिक खपत की गणना 0.8 से 1 ग्राम प्रति किलो वजन तक की जाती है। इसलिए यदि आपके शरीर का आदर्श वज़न (आपकी लम्बाई के अनुसार) 46 से 57 किलो की सीमा में हो, तो आपको 46 से 57 ग्राम प्रोटीन प्रतिदिन (लगभग) सेवन करने की ज़रूरत है।

आहार, प्रोटीन के अच्छे, औसत या ख़राब स्रोत हो सकते हैं। यदि 100 ग्राम आहार 10 ग्राम प्रोटीन (या 10 प्रतिशत) से बना है, तो यह प्रोटीन का अच्छा स्रोत माना जाता है। लेकिन जब आहार 5 से 10 प्रतिशत या 5 प्रतिशत से कम प्रोटीन से बना हो, तो इसे प्रोटीन का क्रमश: औसत या ख़राब स्रोत समझा है।

काबर्बोहाइड्रेट्स

जब मैं ऐसी आहार–योजना का सुझाव देती हूं, जिसमें कार्बोहाइड्रेट की खुराक की सिफ़ारिश की गई हो, तो मेरे ग्राहक मुझे ऐसे देखते हैं, जैसे मैं पागल हो गई होऊं।

'आपका मतलब है, मैं चावल ले सकती हूं?'

'ब्रेड? हर रोज़? यह किस तरह का आहार है?'

और तब इस अविश्वास का स्थान डर ले लेता है।

'आलू? लेकिन मुझे तो डायबिटीज़ है।'

'इतनी सारी चपाती? क्या आप इस बारे में यकीन से कह रही हैं? यह कुछ ठीक नहीं लग रहा।'

फैट की तरह, कार्बोहाइड्रेट्स के बारे में भी लोगों में बहुत डर है और वे इसके बिना खाना लेना पसंद करेंगे। लोगों को इस बुनियादी पौष्टिक तत्त्व से इतना डर क्यों लगता है? यह ग़लत है। डबलरोटी से डरना ग़लत है, चावल से डरना ग़लत है। आपको अपने दिमाग से इस अवधारणा को निकाल फेंकने की ज़रूरत है कि ब्रेड, रोटी या चावल आपके लिए ठीक नहीं हैं।

कार्बोहाइड्रेट्स ऊर्जा है। आपके आहार का एक बड़ा हिस्सा कार्बोहाइड्रेट्स कैलोरी को बनाया जाना चाहिए। वे न सिर्फ आपका 'मूड' बना देते हैं, बल्कि वे कैल्शियम और फॉस्फोरस को जज़्ब करने में सहायता देकर जीवनदायक कार्यों को करते हैं। कार्बोहाइड्रेट्स फैट के सामान्य पाचन प्रक्रिया (मेटाबॉलिज़्म) के अभिन्न अंग हैं।

सामान्य कार्बोहाइड्रेट्स

कार्बोहाइड्रेट्स दो प्रकार के होते हैं : सामान्य और मिश्रित। सामान्य कार्बोहाइड्रेट्स में बुनियादी रूप से मीठा होता है, जिसका कोई पोषण मूल्य नहीं होता। यह आपके चॉकलेट, मीठे पेय पदार्थों, मिठाइयों और केक में होता है। वे 'सामान्य' कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं, क्योंकि आपके शरीर को उनको तोड़ने के लिए ज़्यादा मेहनत नहीं करनी पड़ती। वे आपके शरीर में बिना कोई पौष्टिक तत्त्व दिए गुज़र जाते हैं। आप इन्हें खाते हैं, बहुत ज़्यादा मिठास महसूस करते हैं और फिर थोड़े समय के बाद ही इनका स्वाद भूल जाते हैं। न केवल इन ऊर्जाओं के घटने से, आपके शरीर की व्यवस्था पर कहर बरपा जाता है, सामान्य कार्बोहाइड्रेट्स से आपको भूख लगनी शुरू हो जाती है, इसलिए आप और ज़्यादा खाते हैं, जो आपकी वज़न घटाने की कोशिशों की धज्जियां उड़ा देता है।

मिश्रित कार्बोहाइड्रेट्स

दूसरी ओर, कार्बोहाइड्रेट्स कहीं अधिक धीमी गति से, आपके शरीर में ऊर्जा छोड़ता है। आपका पेट भरा हुआ लगता है, आप संतुष्ट दिखते हैं और आपको अचानक बहुत ज़्यादा भूख नहीं लगती। आपके पास ऊर्जा का एक स्थिर स्रोत है, जो पोषण के एक स्रोत के रूप में दोगुना हो जाता है। आलू, जौ, जिमीकंद, मीठे आलू, चावल, मक्का, फलियां, संपूर्ण आटे के बने पदार्थ, सब्ज़ियां और फल मिश्रित कार्बोहाइड्रेट्स के शानदार स्रोत हैं। इसके अतिरिक्त वे आहार फाइबर के मुख्य स्रोत हैं – घुलनशील और अघुलनशील, दोनों ताकि आपके पास पर्याप्त भोजन हो, जिससे यह सुनिश्चित हो कि आपका मलोत्सर्ग सामान्य और नियमित रूप से हो रहा है।

और चिन्ता न करें, कार्बोहाइड्रेट्स अपने घटकों में कोई परिवर्तन नहीं कार्बोहाइड्रेट्स न लेने का विचार सरासर एक भ्रम है। इससे कोई अंतर नहीं पड़ता कि आप उनका सेवन किस समय करते हैं। आपको रात के समय भोजन की मात्रा कम करने की आवश्यकता होती है और आप कोशिश कीजिए कि शाम को भारी आहार न लें। लेकिन यह सिर्फ़ इसलिए है कि इस समय आपकी गतिविधियां कम हो जाती हैं, इसका कार्बोहाइड्रेट्स से कुछ लेना–देना नहीं है। आप एक पौष्टिक खाने से कैसे डर सकते हैं, जो आपको ऊर्जा देता है, आपके मलोत्सर्ग को आसान बनाता है और आपके दिमाग का ख्याल रखता है? आलू, ब्रेड, रोटी, चावल ये सभी मेरी आहार–योजना का हिस्सा है – यहां तक कि मधुमेह वालों के लिए भी। आपको केवल इस संबंध में सतर्क रहना है कि आप किस तरह के कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन करते हैं।

पोषण संबंधी तथ्य

सर्विंग साइज 1 बैग 7 औंस 198 ग्राम (198 ग्राम)

प्रति सर्विंग मात्रा

कैलोरी 972	वसा से प्राप्त कैलोरी 558
	% प्रतिदिन मूल्य*
कुल वसा 64 ग्राम	99%
सैचुरेटेड फैट 16 ग्राम	80%
ट्रांस फैट	
कोलेस्ट्रॉल 0 मिलीग्राम	0%
सोडियम 1485 मिलीग्राम	62%
कुल कार्बोहाइड्रेट्स 105 ग्राम	35%
डायटेरी फाइबर 9 ग्राम	35%
चीनी	
प्रोटीन 15 ग्राम	
विटामिन ए	9% ●विटामिन सी 112%
कैलसियम	10% ●आयरन21%

ब्रेड से डरे नहीं

मैं जब भी मधुमेह के मरीजों के लिए आहार–योजना बनाती हूं, तो मैं आहार के बारे में सुझाव देने से ज़्यादा समय उन्हें कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन करने के लिए समझाने पर व्यतीत करती हूं कि क्या सच है और क्या भ्रम। यदि आपको मधुमेह है, तो सचाई यह है कि आपको अपना रक्त शर्करा नियमित और नियंत्रित करने के लिए अपने भोजन के संबंध में बहुत सतर्कता बरतने की ज़रूरत है। लेकिन आपको कार्बोहाइड्रेट से डरने की कोई आवश्यकता नहीं। कार्बोहाइड्रेट युक्त आहार में मीठा ज़्यादा होता है और इसे बहुत ध्यान से खाने की ज़रूरत होती है। आपको अपने शरीर के शुगर को नियंत्रित करने के लिए पर्याप्त मात्रा में भोजन लेना चाहिए।

आप चावल या पास्ता खाना चाहते हैं? इसे उबाल लीजिए। पानी बाहर फेंक दें और एक कटोरे से अधिक प्रतिदिन न लें (कच्चे में 30 ग्राम)। जब एक बार आप चावल का माड़ीदार पानी फेंक देते हैं, तो पीछे फाइबर

बच जाता है – अद्भुत, शानदार फाइबर जो कि आपके लिए अच्छा है। यदि आप मीठे फलों के लिए मरे जा रहे हैं, जैसे चीकू, शरीफा, आम और अंगूर, तो आप खा सकते हैं। केवल इतना ध्यान रखें कि आप एक दिन में, एक समय पर 50 ग्राम से अधिक न लें (एक दिन में 100 ग्राम से अधिक न लें और उनमें कम से कम 2 घंटे का अंतर होना चाहिए और केवल अकेले नाश्ते के रूप में ही)। आप आलुओं के लिए पागल हो रहे हैं, तो आप दिन भर में 100 ग्राम आलुओं को दो हिस्सों में बांट लें। 50 ग्राम आपके लंच या डिनर के लिए और 50 ग्राम शाम के पोहे या नाश्ते के लिए। थोड़ी–थोड़ी मात्रा में निश्चित अंतराल पर खाना यह तय करता है कि आपके शुगर का स्तर बढ़े नहीं और इसकी बजाय, दिन भर वह स्थिर बना रहे।

और निश्चित रूप से, आपको मीठे भोजन जैसे केक, मिठाई या ऐसी ही चीज़ों में कमी करनी होगी और जिस तरह आप अपने शुगर के स्तर को नियंत्रित करेंगे, उसी प्रकार आपके कार्बोहाइड्रेट्स को भी नियंत्रित करने की आवश्यकता है। लेकिन आप आलू, पास्ता और चावल खाते रहें। डायबिटीज़ का मरीज होने के नाते, क्या करें और क्या न करें, की आपकी सूची पहले से ही बहुत लंबी हो चुकी है और कृपया अपनी इस सूची में 'डर' को शामिल न करें।

लेबल गाइड : पोषण संबंधी लेबल पर निम्नलिखित सामान्य कार्बोहाइड्रेट्स को अवश्य ही ध्यान से देखें : ज़्यादा फल-शर्करा वाला शरबत, अनाज का शरबत, ठोस कॉर्न सिरप, सफेद चीनी, शक्कर, ब्राउन शुगर, मौसमी का जूस, पैनकेक जूस, चिनार का शरबत, शहद, पेय फल-शर्करा, शीरा, जिलेटीन, ग्लूकोज या एक सामान्य शब्द 'चीनी'।* ये सब उच्च कैलोरी वाले मीठे खाद्य पदार्थों की किस्में हैं और यह विवेकपूर्ण निर्णय आपको लेना है कि आप इनको कितनी मात्रा में अपने जीवन में शामिल करना चाहते हैं। मिश्रित कार्बोहाइड्रेट्स के लिए लेबल पर 'आहार संबंधी फाइबर' देखें। आपको एक दिन में 6 ग्राम से अधिक मिश्रित कार्बोहाइड्रेट नहीं लेना चाहिए।

ग्लाइस्मिक इंडेक्स आहार

ग्लाइस्मिक इंडेक्स (जी.आई.) कार्बोहाइड्रेट्स का वर्गीकरण, आपके ब्लड शुगर पर उनके प्रभाव के आधार पर होता है। किसी विशेष आहार में ग्लाइस्मिक इंडेक्स जितना अधिक होगा, आपके शरीर में उतनी ही तेज़ी

से विकार पैदा होगा और आपके ब्लड शुगर का स्तर उतना ही ऊंचा हो जाएगा। ज़्यादा जी.आई वाले खाद्य पदार्थ आरंभ में आपकी ऊर्जा को बहुत बढ़ा देते हैं, लेकिन बाद में उसमें गिरावट आनी शुरू हो जाती है, जिससे आप में शिथिलता और सुस्ती आने लगती है। उदाहरण के लिए, चावल खाना, जिसमें 110 जी.आई. की मात्रा होती है। अगर लंच में आप इसे लेते हैं, तो आपको वापस काम करना मुश्किल हो जाता है। इसकी अपेक्षा, कम जी.आई. वाले खाद्य पदार्थों में धीरे–धीरे विकार आते हैं, जिससे आपके शरीर में शुगर धीमी गति से बनता है और पूरे दिन भर आपको ऊर्जा का स्तर बनाए रखने में मदद करता है। हालांकि आपको इसका जुनून की तरह पालन नहीं करना है, फिर भी उन लोगों के लिए यह जानना अच्छा है, जो अपनी ऊर्जा के स्तर को स्थिर रखना चाहते हैं और मधुमेह के मरीजों के लिए अपने शुगर के स्तर को नियंत्रित करना बहुत महत्त्वपूर्ण हो जाता है।

उच्च जी.आई. : 70 और अधिक
मध्यम जी.आई. : 56–59
निम्न जी.आई. : 55 और उससे नीचे

खाद्य पदार्थ	जी.आई.
कम वसा वाला दही	14
साग	15
ब्रोकली	15
चेरी	22
राजमा	27
कम वसा (फैट) वाला दूध	33
सेब	38
गाजर	39
मैकरोनी	41
सेब का जूस	41
अंगूर	46
जई का आटा	49
साबुत अनाज की ब्रेड	50
स्निकर्स	51
संतरे का जूस	52
मीठे आलू	54
भूरे चावल	55
केले	55
पॉपकॉर्न	55
आलू के चिप्स	56
चीज़ पिज़्ज़ा	60
आइसक्रीम	61
अन्नानास	66
तरबूज	72
सफेद ब्रेड	75
फ्रेंच फ्राइस	75
डोनट्स	76
पतले कुरकुरे बिस्कुट	76
कॉर्नफ्लेक्स	83
सिंके हुए आलू	85
खजूर	103
सफेद चावल	110

स्रोत : डेनियल जी. अमेन, चेंज योर ब्रेन, चेंज योर बॉडी, हार्मनी बुक्स, 2010

विटामिन और खनिज

अपने विटामिन को आप मत भूलिए। दो माइक्रोन्यूट्रिएन्ट्स में से एक, विटामिन का आपके शरीर पर कोई ऊर्जादायक प्रभाव नहीं होता, इसलिए वे किसी भी दिशा में आपके वज़न घटाने के प्रयासों पर कोई असर नहीं डालेंगे। लेकिन वे आपकी मदद करने वाले हैं, जिसके बिना अत्यंत महत्त्वपूर्ण मेटाबॉलिक प्रक्रिया संभव ही नहीं होगी। वे अन्य चार पोषक तत्त्वों से भी पूर्णत: भिन्न है, क्योंकि ये हमारे शरीर द्वारा पैदा नहीं होते और ये बाहरी स्रोतों, जैसे भोजन या गोलियों से ही मिलते हैं (विटामिन 'डी' और विटामिन 'के' इसके अपवाद हैं, जो हमारे शरीर में ही बनते हैं)। विटामिनों की बहुत कम मात्रा में ज़रूरत होती है, लेकिन इनकी ज़रूरत होती है।

आपको दूध बनाने के लिए दूध पीने की ज़रूरत नहीं

अगर आप नई–नई मां बनी हैं और आप सोचती है कि बहुत ज़्यादा दूध पीने से आपके भीतर बनने वाले दूध की गुणवत्ता बहुत अच्छी होगी, तो यह आपके लिए है : आपको दूध बनाने के लिए दूध पीने की

ज़रूरत नहीं है। आप सामान्यत: जो भोजन लेते हैं, वही आपकी स्तन–ग्रंथियों को काम करने में आपकी सहायता करता है और आप बच्चे को स्तनपान कराने में समर्थ होती हैं।

दूध के बनने के लिए आपको प्रोटीन, चीनी और पानी की आवश्यकता होती है। इसलिए, आप चाहें पालक खाएं, अंडे, मीट, नट्स या और कुछ भी, आपके शरीर में जाकर वे सब घुल जाते हैं। दूध के बनने के लिए जिन चीज़ों की ज़रूरत होती है, आपका शरीर आपके भोजन से वह निकाल लेता है। यदि आप दूध का सेवन करने और दूध के बनने में कोई संबंध देखते हैं, तो यह सिर्फ प्रोटीन और दूध में पाई जाने वाली चीनी के कारण है। अकेला दूध आपके शरीर में दूध बनाने में सक्षम नहीं है।

पोषक–तत्त्वों से भरपूर दूध बनाने के तीन तरीके हैं। पहला, आपको प्रोटीन से भरपूर भोजन लेने की आवश्यकता होती है (दालें, अंकुरित पदार्थ, पनीर, दूध, मीट और दही) जो आपके दूध की मात्रा और उसकी गुणवत्ता को बढ़ाएंगे। दूसरा, आपको पर्याप्त पानी पीने की ज़रूरत है। दूध के निकलने में पानी अत्यंत महत्त्वपूर्ण तत्त्व है। सेवा करने वाली माताएं जब भी बच्चों को दूध पिलाती हैं, उन्हें दो गिलास पानी पीने की ज़रूरत होती है (जितना कम पानी वे पिएंगी, दूध उतना ही कम निकलेगा)। इसके अलावा आपके शरीर में अच्छी गुणवत्ता वाले दूध के बनने के लिए मुख्य भोजन के बीच में थोड़ा–बहुत नाश्ता लेने की ज़रूरत होगी, जिससे पर्याप्त कैलोरी आपको मिल सके।

हालांकि विटामिनों की ज़रूरत पर बहुत अधिक बल नहीं दिया जा सकता, लेकिन इनका सबसे बड़ा ख़तरा है कि ये अत्यधिक मात्रा में लिए जा सकते हैं क्योंकि इनके बारे में यह धारणा है कि ये 'नुकसानदेह' नहीं होते, यह समस्या बहुत आम बन चुकी है।

मेरे कई ग्राहक विटामिनों के सभी स्रोतों का सेवन करते हैं। वास्तव में कई लोग अज्ञानता के कारण ही गोलियों और मल्टी–विटामिन के लाभों को दोहरे रूप में ले लेते हैं, क्योंकि वे अलग–अलग डॉक्टरों या स्वास्थ्य विशेषज्ञों के पास जाते हैं, जैसे ट्राइकोलॉजिस्ट या डर्मेटोलॉजिस्ट अथवा एक सामान्य चिकित्सक। कई लोग ऑक्सीकरण–रोधी विटामिन 'ई' और विटामिन 'सी' की गोलियां, कॉड लिवर ऑयल की गोलियां और प्रिमरोज़ ऑयल की गोलियों का अलग से सेवन करते हैं और सभी को एक ही समय पर ले लेते हैं। यहां तक कि कुछ लोग अलग–अलग ब्रांड की मल्टी–विटामिन गोलियों का सेवन करते हैं।

यदि आप विटामिन ए, डी, ई और के की कमी का इलाज करवा रहे हैं, तो याद रखें कि ये वसा (फैट) में घुल जाने वाले विटामिन हैं और इन्हें जज़्ब करने के लिए 'फैट' की ज़रूरत होती है। इसलिए जब आप इनकी ज़्यादा मात्रा का सेवन करते हैं (और इन्हें शुरू

करने के लिए आपको ज़्यादा कुछ करने की ज़रूरत नहीं होती), तो स्वाभाविक है कि आपका शरीर इन अतिरिक्त मात्रा को बाहर निकाल फेंकने में सक्षम नहीं होगा। यह अतिरिक्त भाग, आपकी 'फैट' कोशिकाओं में जमा हो जाएगी, जिससे विषैलापन पैदा होगा। विटामिन 'बी' और विटामिन 'सी' में पूर्व निर्धारित खुराक होती है, लेकिन ये पानी में घुल जाने वाले विटामिन हैं और इनकी अतिरिक्त मात्रा आपके शरीर से बाहर निकल सकने में सक्षम है।

पोषण संबंधी तथ्य

सर्विंग साइज 1 बैग 7 औंस 198 ग्राम (198 ग्राम)

प्रति सर्विंग मात्रा

कैलोरी 972	बसा से प्राप्त कैलोरी 558
	% प्रतिदिन मूल्य*
कुल वसा 64 ग्राम	99%
सैचुरेटेड फैट 16 ग्राम	80%
ट्रांस फैट	
कोलेस्ट्रॉल 0 मिलीग्राम	0%
सोडियम 1485 मिलीग्राम	62%
कुल कार्बोहाइड्रेट्स 105 ग्राम	35%
डायटेरी फाइबर 9 ग्राम	35%
चीनी	
प्रोटीन 15 ग्राम	
विटामिन ए	9% ●विटामिन सी112%
कैल्शियम	10% ●आइरन21%

खनिज कई शारीरिक क्रियाओं को नियंत्रित करते हैं, जिनमें रक्त के थक्के बनना, मांसपेशियों में सिकुड़न और जल–संतुलन को नियंत्रित करना शामिल है। खनिजों को 90 प्रतिशत, जो हमारे शरीर को बनाते हैं, क्लोरीन और मैग्नीशियम से मिलकर बनता है। इस माइक्रोन्यूट्रिएन्ट्स समूह के बिग डैडी हैं कैल्शियम और फॉस्फोरस (जो हड्डियां बनाने में

सहायक हैं), लोहा (जो हीमोग्लोबिन बनाने के लिए ज़रूरी है) और इनके साथ–साथ पोटेशियम और सोडियम (जो रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद देता है)।

पानी

इसे किसी लेबल की ज़रूरत नहीं। पानी स्वयं जीवन है। हमारा शरीर लगभग 55 से 78 प्रतिशत पानी से बना है। हमारे शरीर का दो–तिहाई भाग पानी है – 75 प्रतिशत मांसपेशियां पानी से बनती हैं, मस्तिष्क का 90 प्रतिशत हिस्सा पानी से बनता है, हड्डियां 22 प्रतिशत और रक्त 83 प्रतिशत पानी से बने होते हैं। पानी की आवश्यकता, श्वसन क्रिया, रक्त प्रवाह, तापमान नियंत्रित करने, पाचन क्रिया, मल त्याग, ग्रंथियों में स्राव होने – शरीर की लगभग हर क्रिया में होती है। लुब्रिकेशन, इन्सुलेशन, मांसपेशियों की सुरक्षा और उनके लचीलेपन में, अस्थि बंधन और जोड़ों में भी पानी सहायता करता है और इसके बावज़ूद हम पर्याप्त मात्रा में इसे प्राप्त नहीं कर पाते।

अगर आप एक्सप्रेस ट्रेन की गति से वज़न घटाना चाहते हैं, तो आपको पर टंकी फुल करनी होगी। आपको प्रतिदिन 8 से 10 गिलास पानी H_2O ‘अवश्य’ पीना चाहिए और इसमें चाय, कॉफी या अन्य पेय पदार्थ शामिल नहीं हैं।

अब आप निम्नलिखित तथ्यों को गटक लें :

- ☐ शोध से पता चलता है कि पानी आपके कैलोरी जलाने की दर को बढ़ा देता है। बर्लिन की फ्रैंज़–बोल्हार्ड क्लीनिकल रिसर्च सेंटर ने रिपोर्ट दी है कि 17 औंस पानी पीने के बाद प्रतिभागियों की चयापचय (मेटाबॉलिक) की दर में 30 प्रतिशत की वृद्धि हुई।
- ☐ जिगर पित्त का उत्पादन करता है, ताकि हम सेवन किए 'फैट' को पचा सकें। जब हम पर्याप्त पानी नहीं लेते, तो यह पित्त के उत्पादन को प्रभावित करता है, जिससे हमारी 'फैट' को पचाने की क्षमता प्रभावित होती है।
- ☐ हमारे शरीर में, भूख और प्यास के केंद्र, एक–दूसरे के बहुत नज़दीक है। जब हम पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन नहीं करते, तो निर्जलीकरण भूख के साथ बहुत भ्रम में पड़ जाता है और हम तब खाने लगते हैं, जबकि हमें उस समय बहुत ज़्यादा प्यास लग रही होती है।
- ☐ जब आप पर्याप्त मात्रा में पानी पीते हैं, तो आपको अपना पेट भरा हुआ महसूस होता है। इससे पोर्शन कंट्रोल और आपके वज़न घटाने की नई जीवन शैली बहुत ज़्यादा आसान बन जाती है।
- ☐ आपकी शारीरिक गतिविधियां जितनी अधिक होती हैं, आपका पसीना उतना ही अधिक निकलता है, जिसकी पूर्ति के लिए आपको और अधिक पानी लेने की आवश्यकता पड़ती है।
- ☐ कई मामलों में आपके शरीर में पानी को रोके रखने की शक्ति इसलिए नहीं होती कि आप ज़्यादा पानी पीते हैं, बल्कि इसलिए भी होती है कि आप पर्याप्त पानी नहीं लेते।

इस कैलोरी–रहित आश्चर्य की सबसे अच्छी बात यह है कि यह मुफ़्त मिलता है, तुरंत उपलब्ध होता है और यह हर जगह उपलब्ध है। अपने साथ एक बोतल रखें और ख़ूब पानी गटकें। शीघ्र ही आप हैरान हो जाएंगी कि आपका वज़न कितनी तेज़ी से कम हो गया है।

पानी को रोक कर रखना अधिक पानी नष्ट करने के लिए, अधिक पानी पिएं

कभी आपने महसूस किया है कि आप फूले हुए लग रहे हैं; जैसे रातों–रात कुछ मोटे हो गए हैं? क्या आपने देखा कि आपकी अंगुलियों में पड़ी अंगूठी बहुत कसी हुई सी लग रही है? या फिर आपकी त्वचा को हल्के–से दबाने से, वह भीतर धंसती–सी महसूस होती है? और यहां तक कि आपके जूते भी आपके पैरों में पूरे नहीं आते? ये आपका शरीर फूलने या पानी जमा होने के लक्षण हो सकते हैं।

हममें से अधिकांश लोगों के शरीर में पानी जमा होता है, लेकिन सामान्य मापदंडों के भीतर ही। पानी जमा होने की प्रवृत्ति महिलाओं में ज़्यादा देखने को मिलती है, क्योंकि यह पूर्व माहवारी के लक्षण है। लेकिन पानी जमा होना, गुर्दे की बीमारी, हृदय रोग, जिगर या थॉयराइड विकार के लक्षण भी हो सकते हैं। इसलिए जब आप महसूस करें कि आपके शरीर का फूलना सामान्य नहीं है, तो तुरंत अपनी जांच कराएं।

पानी के अत्यधिक जमा होने से कैसे निबटें :

□ ज़्यादा पानी नष्ट करने के लिए ज़्यादा पानी पिएं। आपके शरीर द्वारा जमा किए गए पानी की मात्रा को बहुत कम लाने के लिए अधिक पानी पिएं। यह एक विरोधाभास लग सकता है, लेकिन इसके बारे में सोच कर देखें – आप जितना अधिक पानी पीते हैं, आपका शरीर उतना ही अधिक पानी बाहर निकाल देता है। जमा पानी को निकालने का यह सबसे प्रभावशाली तरीका है। दस या बारह गिलास पानी पीने से यह चाल काम कर जाएगी।

□ ज़्यादा वज़न कम करने के लिए चतुरता से भोजन करें। कम सोडियम (पढ़ें : नमक, अचार, पापड़, पनीर, मक्खन या संसाधित खाद्य पदार्थ) पोटेशियम की अधिकता वाला भोजन (केले, आड़ू, आलूबुखारा, खरबूजा, किशमिश) आपके शरीर में सही इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखने में मदद करता है और आपके शरीर को फूलने से रोकता है। मूत्र की मात्रा बढ़ाने वाले फल, जैसे करौंदा, विटामिन 'सी' से भरपूर संतरे, नींबू तथा अन्य खट्टे फलों के साथ मूत्रवर्द्धक सब्ज़ियां, जैसे खीरा, सलाद पत्ता, अजवायन, टमाटर, पत्तागोभी, गाजर और काली मिर्च आपकी कोशिकाओं में सही ओस्मोलैरिटी बनाए रखने में मदद करती हैं और शरीर में अतिरिक्त पानी जमा होने से रोकती हैं।

कुछ शोधों से पता चलता है कि विटामिन बी–6 की गोलियों (पाइरिडॉक्सिन) और बसंती गुलाब (प्रिमरोज़) के तेल के कैप्सूलों से भी ठीक यही फ़ायदे मिलते हैं।

☐ अधिक वज़न घटाने के लिए, वापस कटौती करें। इसके अतिरिक्त कैफीन से भरपूर पेय पदार्थ, उत्तेजनारोधक खाएं, गर्भनिरोधक गोलियां भी आपके शरीर में जमा अतिरिक्त जल को कम करने में मददगार साबित होती हैं।

☐ ज़्यादा वज़न घटाने के लिए, ज़्यादा चलें–फिरें। घर से बाहर निकलकर घूमें–फिरें – व्यायाम आश्चर्यजनक काम करता है। इसके साथ ही अधिक समय तक खड़े रहने से बचें। ज़्यादा कसे हुए कपड़े मत पहनें और असुविधा से बचने के लिए जहां तक संभव हो, अपनी टांगों को ऊपर उठाकर रखें।

---

* मार्केट फॉर वेट लॉस वर्थ यू.एस. डॉलर **586.3** बिलियन बाय **2014’ http://www.marketsandmarkets.com/Press Release/global-market-for- weight-loss-worth-$726 billions-by-2014.asp.accessed on 28/1/12**

* **‘Reality check:weight loss shots’; http://blog.foodnetwork.com/healthyeats/2011/05/10/reality-check-weight-loss-shots/;accessed on 15/ 1/12**

* डीन आर्निश, ईट मोर, वेट लेस, क्विल, **2001**

** एस.जी.पी.टी. (सीरम ग्लूटैमिक पाइरूविक ट्रांसामाइनेज) एक एन्जाइम है जो अमूमन लीवर और हृदय कोशिकाओं में मौजूद होता है। जब लीवर या हृदय को नुकसान पहुंचा हो, तो एस.जी.पी.टी. रक्त में जारी किया जाता है।

* जितने समय तक आप रखरखाव की योजना के नियमों का पालन करते हैं

* एस.आर. मोदाम्बी और एम.वी. राजगोपाल, फंडामेंट्ल्स ऑफ फूड, न्यूट्रीशन एंड डाइट थेरेपी, न्यू एज इंटरनेशनल पब्लिशर्स, **2009**

*अमेरिकन डाइटेरी गाइडलाइन्स, 2010, http://www.cnpp.usda.gov//Publications/DietaryGuidelines/2010/PolicyDoc/Policy Doc.pdf.accessed on 2/2/12

*अमेरिकन डाइटरी गाइडलाइन्स, **2010**

आहार

मुट्ठी बनाना

यदि वज़न घटाने की पांच अंगुलियां, विवेकपूर्ण ढंग से भोजन करने की आवश्यकताओं के संबंध में थीं, तो एक मुट्ठी सावधानी से विचार कर बनाई गई भोजन की योजनाओं के बारे में है, जो आपके बी.एम.आर. के अनुसार बनाई गई है। मैं मैक्रोन्यूट्रिएन्ट्स और माइक्रोन्यूट्रिएन्ट्स के सर्वश्रेष्ठ गुणों को मिला देती हूं, ताकि वज़न घटाने के लिए आपको भोजन में पोषण से भरपूर तरीका प्रस्तुत कर सकूं। ये तरीके वर्षों से अपने उन ग्राहकों की एक–सी भोजन–योजनाओं को मिलाकर तैयार की है, जिन्होंने अपने–अपने वज़न घटाने के लक्ष्यों को प्राप्त किया है। नए पृष्ठ पर जाने के लिए इस पृष्ठ को उलटिए :

पहला कदम/ अपने बी.एम.आर. की गणना करें

हालांकि मैंने पहले ही आपको, अपने बी.एम.आर. की गणना करने का सूत्र बताया है, मैं संदर्भ की आसानी के लिए इसे दोबारा प्रस्तुत कर रही हूं। आप जानिए कि अब आपका बी.एम.आर. क्या है?

महिलाओं का बी.एम.आर.	पुरुषों का बी.एम.आर.
655	66
+(9.6 x आपका वज़न–किलो में)	+(13.7 x आपका वज़न–किलो में)
+(1.8 x आपकी लंबाई–सें.मी. में)	+(5 x आपकी लंबाई–सें.मी. में)
–(4.7 x आपकी आयु–वर्षों में)	–(6.8 x आपकी आयु –वर्षों में)
= ------कैलोरी प्रतिदिन	= ------ कैलोरी प्रतिदिन

दूसरा कदम/ अपने बी.एम.आर. से **100** कैलोरी कम करें

उदाहरण के लिए, यदि आपका बी.एम.आर. 1580 है, तो ऐसी आहार– योजना चुनें, जिसमें 100 कैलोरी कम हो, अर्थात् 1400 से 1600 कैलोरी की आहार योजनाओं को चुनें।

तीसरा कदम/ जिस रेंज में आप आते हैं, उसी आहार–योजना को चुनें।

निम्नलिखित में से चुनें :

1200 – 1400 कैलोरी
1400 – 1600 कैलोरी
1600 – 1800 कैलोरी
1800 – 2000 कैलोरी

2000 – 2200 कैलोरी

चौथा कदम/ हर दो घंटे बाद भोजन लें
हां, यही नियम है। लेकिन समय तय करते हुए पागल न हो जाएं। पंद्रह या बीस मिनट इधर–उधर हो भी जाएं, तो भी चलेगा।

पांचवां कदम/ चार मुख्य भोजन और चार नाश्ते (फिल्लर)
हर कैलोरी सीमा में मुख्य भोजन की रूपरेखा बनाने के साथ ही मैंने आपको 'फिल्लर' या आहारों के बीच लिए जाने वाले नाश्तों की एक सूची भी दी है।

छठा कदम/ दिन में बड़ी मात्रा में पानी पिएं।
प्रतिदिन कम से कम 8 से 10 गिलास पानी पिएं।

सातवां कदम – व्यायाम
हालांकि मैं आमतौर पर आपको रोज एक घंटा पैदल चलने की सिफारिश करती हूं, लेकिन कोई भी कार्डियो गतिविधि चलेगी। आप दौड़ सकते हैं, जॉगिंग कर सकते हैं, साइकलिंग कर सकते हैं, घास पर चल सकते हैं, क्रॉस–ट्रेनर मशीन प्रयोग कर सकते हैं या ऊपर लिखी कसरतों का एक संयोजन प्रयोग कर सकते हैं, लेकिन यह आपको रोज 60 मिनट तक करना होगा।

सब्ज़ियों का स्वादिष्ट जूस कैसे बनाएं

मेरे कार्यक्रम में सब्ज़ियों के जूस का एक गिलास बहुत ज़रूरी है और यह हर रोज़ पीना उतना ही ज़रूरी है, जितना हर दो घंटे बाद खाना। फलों के जूस के विपरीत, जो आपके शुगर के स्तर को बढ़ा देते हैं, सब्ज़ियों के जूस महत्त्वपूर्ण विटामिन और एंटी–ऑक्सीडेंट प्रदान करते हैं। आप अपने घर में मौजूद सब्ज़ियों से दो मिनट में इन्हें तैयार कर सकते हैं। थोड़ी–सी कोशिश और बड़ा–सा इनाम।

☐ सब सब्ज़ियों को अच्छे से धो लें। अंत में इन्हें पोटेशियम परमैंगनेट से धोने की सलाह भी दी जाती है।
☐ कम से कम तीन अलग-अलग सब्ज़ियां चुनें (संभव हो तो तीन अलग-अलग रंग की, ताकि आपको प्रचुर मात्रा में विटामिन और खनिज प्राप्त हो सकें), इन्हें छीलकर काट लें और इन्हें मिक्सर में डाल दें (जूसर में नहीं, क्योंकि जूसर में ज़्यादा सब्ज़ियों की ज़रूरत होगी)।
☐ इसमें पानी मिला लें – यह जूस, पानी और सब्ज़ियों के एक ही अनुपात में मिलकर बना होना चाहिए।
☐ अलग निकाले गए छिलकों में से 50 प्रतिशत, वापस गिलास में

डाल लें।

- ☐ इसमें थोड़ी–सा फ्लेवर या मसाला मिला लें। अगर आपको पसंद हो, तो (काला नमक, नमक, काली मिर्च, ताज़ा अदरक)।
- ☐ इसे तुरंत पी लें।

भोजन का पन्ना

वज़न घटाने में **10** में से **10** नंबर लेने के लिए**,** अपनी आहार–योजना बनाने से पहले**,** निम्नलिखित **10** सूत्रों को अवश्य नोट करें **:**

1. प्रात: उठने के एक घंटे के भीतर ही भोजन करें।
2. प्रतिदिन 8 से 10 गिलास पानी अवश्य पिएं।
3. हर आहार–योजना में चार मुख्य भोजन होते हैं (ब्रेकफास्ट, लंच, शाम का नाश्ता और डिनर)।
4. इसके अलावा, इन खानों के बीच अगर आप कुछ लेते हैं, तो इस 'पूरक आहार सूची' में से चुनें, जो इस अध्याय के अंत में दी गई है। कृपया अपने मुख्य भोजन के बीच केवल एक 'पूरक' आहार लें। आपका शाम का नाश्ता 'पूरक चीज़ों' का एक संयोजन या मिश्रण होना चाहिए (आपकी आहार–योजना के अनुसार)।
5. अपने मुख्य भोजन के बीच में आपको पूरक आहारों में से सब्ज़ियों का जूस लेना चाहिए (किसी व्यक्ति के खून और मूत्र के विश्लेषण के आधार पर, कुछ विशेष सब्ज़ियों के मिश्रण न लेने की सलाह दी जाती है। कृपया अपने डॉक्टर से परामर्श ले लें)।
6. वज़न घटाने के इस चरण में आपको चीनी, शहद, कृत्रिम मीठा, गुड़, नट्स, सूखे मेवे, तला हुआ भोजन, पनीर और मीठे खाद्य पदार्थ लेने की अनुमति नहीं दी जा सकती।
7. आप एक कटोरी दाल के बदले में चिकन के दो टुकड़े ले सकते हैं (टांग और पुट्ठे) या फिर हथेली के आकार जितनी मछली के दो टुकड़े।
8. कोशिश करें कि सुबह का नाश्ता तेल से न बना हो। इसके अलावा तेल के अतिरिक्त आपको 'फैट' का सेवन भी नहीं करना चाहिए।
9. केलों को छोड़कर सभी फल आप ले सकते हैं। एक बार में परोसा गया खाना = 100 ग्राम।
10. मटर और आलुओं की मात्रा एक दिन में 100 ग्राम से अधिक नहीं होनी चाहिए।

अपनी खुराक को आप समझ लें

1 कटोरा = 180 मिली लीटर पानी
1 रोटी = एक 5.5. इंच के व्यास की, हथेली के आकार की पतली रोटी (यह मात्र

एक अनुमान है)।

यहां दी गई पोषण से संबंधित सलाह में, डायबिटीज़ (मधुमेह) या पी. सी.ओ.एस. जैसी किसी भी पहले से मौजूद बीमारियों को ध्यान में नहीं रखा गया है। कृपया इस कार्यक्रम को अपनाने से पहले अपने डॉक्टर से अवश्य परामर्श कर लें।

आहार–योजनाएं

1200 से **1400** कैलोरी

- ☐ यह 1200 से 1400 कैलोरी की आहार–योजना का अनुमान है।
- ☐ आपको चार मुख्य भोजन (ब्रेकफास्ट, लंच, शाम का नाश्ता और डिनर) तथा चार पूरक भोजन लेने हैं।
- ☐ अतिरिक्त तेल प्रतिदिन 2 से 3 छोटे चम्मच से अधिक नहीं होना चाहिए। इस कार्यक्रम को सफलतापूर्वक लागू करने के लिए यह अत्यंत आवश्यक है।

ब्रेकफास्ट

विकल्प–1	विकल्प–2	विकल्प–3	विकल्प–4
1 कटोरी उपमा/ पोहा के साथ ½ कटोरी सब्ज़ी 1 फल	1 कटोरी कॉर्नफ्लेक्स 1 कप मलाई रहित दूध 1 फल	1 गिलास सब्ज़ियों का जूस 1 फल 2 अंडे की सफेदी 1 स्लाइस ब्रेड	1 भरवां रोटी 1 कटोरी दही 1 फल

लंच और डिनर

कोई दो विकल्प चुनें - 1 लंच के लिए और 1 डिनर के लिए

विकल्प-1	विकल्प-2	विकल्प-3	विकल्प-4	विकल्प - 5
2 रोटी 1 कटोरी सब्ज़ी ½ कटोरी दाल	1 रोटी ½ कटोरी भाप से पके चावल 1 कटोरी सब्ज़ी ½ कटोरी दाल	1 कटोरी भाप से पके चावल 1 कटोरी सब्ज़ी ½ कटोरी दाल	1 छोटी रोटी 1 स्लाइस ब्रेड 1 कटोरी सब्ज़ी ½ कटोरी दाल	2 स्लाइस ब्रेड ½ कटोरी सब्ज़ियों का जूस ½ कटोरी अंकुरित सलाद 1 वेज कटलेट

शाम का नाश्ता

आपका शाम का नाश्ता किन्हीं दो मुख्य पदार्थों का मिश्रण होना चाहिए।

कृत्रिम मीठा बनाने वाले पदार्थों का कड़वा सच

वे सैशे, पाउडर रूप में या छोटी गोलियों के रूप में आते हैं, लेकिन अंत में जब आप कृत्रिम मीठे पदार्थों के दुष्प्रभावों को जान जाते हैं, तो ये निगलते समय कड़वी गोली की तरह लगते हैं। यहां चीनी के विकल्प के बारे में कुछ कम ज्ञात तथ्यों को प्रस्तुत किया गया है। ऐस्पारटेम (ईक्वल, न्यूट्रास्वीट और शुगर फ्री गोल्ड में पाया जाने वाला मुख्य मीठा बनाने वाला घटक, जो डाइट कोक और डाइट पेप्सी में भी पाया जाता है) जो एफ.डी.ए. द्वारा रिकॉर्ड आठ बार अस्वीकार कर दिया था। उसके बाद यह अंततः 1996 में अप्रतिबंधित उपयोग के लिए स्वीकृत हो पाया था। ऐस्पारटेम याद्दाश्त में कमी, माइग्रेन, तंत्रिका–कोशिकाओं में क्षति, प्रजनन विकारों, मस्तिष्क के घावों, मति–भ्रम, जोड़ों के दर्द, शरीर फूलने, अल्जाइमर्स, तंत्रिका तंत्र संबंधी विकारों, भोजन की प्रबल इच्छा और बाल झड़ने के अलावा वज़न बढ़ने से जुड़ा है। ये एफ. डी.ए. की आधिकारिक सूची में वर्णित इस मीठे बनाने वाले पदार्थ के 92 दुष्प्रभावों में से कुछेक ही हैं।

सुक्रालोज़ (स्पलैंडा, शुगर फ्री, नेचुरा) एक सुरक्षित विकल्प के रूप में जाना जाता है, क्योंकि यह चीनी से ही बना होता है। अगर यह डायरिया, महत्त्वपूर्ण अंगों, आनुवंशिक, प्रजनन और प्रतिरक्षा प्रणाली को नुकसान पहुंचाने वाला है, तो मैं नहीं समझ पा रही कि यह कितना सुरक्षित है। इसके अलावा यह किडनी और लिवर में सूजन और भ्रूण के

शरीर के वज़न में कमी के लिए भी ज़िम्मेदार है। सैक्रीन (मीठा और निम्न) कोल और तार का मिश्रण है।
हर अध्ययन जो स्वीटनर के नकारात्मक प्रभावों को नज़रंदाज करता है, एक नई बीमारी से जोड़ता है। इस मामले की सचाई यह है कि इस पर अभी भी गर्मागर्म बहस जारी है और जब कोई संदेह हो, तो उसे दूर हटा देना ही अच्छा है। यदि आप इससे पूरी तरह दूर नहीं हो सकते, तो इसके सेवन में बड़ी मात्रा में कमी कर दें। वज़न घटाने के और भी सुरक्षित और आसान विकल्प मौजूद हैं।
स्टीविया (जो भारत में डॉक्टर शुगर के ब्रांड नाम से बेचा जाता है) ऐसा ही एक विकल्प है। रसायन आधारित स्वीटनर की अपेक्षा यह पूरी तौर से एक प्राकृतिक, जड़ी–बूटियों से बना, कैलोरी रहित, ज़्यादा गुणकारी स्वीटनर है और वज़न घटाने में भी लाभकारी है। यह रक्तचाप को कम करने और पाचन शक्ति को बढ़ाने में भी सहायक है।*

1400 से **1600** कैलोरी

- यह 1400 से 1600 कैलोरी वाली आहार–योजना का एक अनुमान है।
- आपको 4 मुख्य भोजन और 4 पूरक भोजन लेने हैं।
- अतिरिक्त तेल प्रतिदिन 2 से 3 छोटे चम्मच से अधिक नहीं लिया जाना चाहिए।

ब्रेकफास्ट

विकल्प–1	विकल्प–2	विकल्प–3	विकल्प–4
1 कटोरी उपमा/ पोहा के साथ ½ कटोरी सब्ज़ी 1 गिलास सब्ज़ियों का जूस 1 फल	1 कटोरी कॉर्नफ्लेक्स 1 कप मलाई रहित दूध 1 फल 1 वेज सैंडविच	1 गिलास सब्ज़ियों का जूस 1 फल 2 अंडे की सफेदी 2 स्लाइस ब्रेड	2 भरवां रोटी 1 कटोरी दही 1 फल

लंच और डिनर

कोई दो विकल्प चुनें - 1 लंच के लिए और 1 डिनर के लिए

विकल्प-1	विकल्प-2	विकल्प-3	विकल्प-4
3 रोटी 1 कटोरी सब्ज़ी 1 कटोरी दाल या ½ कटोरी दाल+ 1 कप दही	1 रोटी ½ कटोरी भाप से पके चावल 1 कटोरी सब्ज़ी 1 कटोरी दाल	1 रोटी 1 कटोरी भाप से पके चावल 1 कटोरी सब्ज़ी 1 कटोरी दाल ½ कटोरी दही	3 स्लाइस ब्रेड ½ कटोरी सब्जियों का सूप 1 कटोरी अंकुरित सलाद 1 वेज कटलेट

शाम का नाश्ता

आपका शाम का नाश्ता 2 पूरक पदार्थों का मिश्रण होना चाहिए।

खा सकते हैं सूर्यास्त के बाद फल

कोई आपको सूरज डूबने के बाद स्वास्थ्यकारी, पोषक फल नहीं लेने को क्यों कहेगा? इसका कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है। कृपा करके इस 'सुझाव' को नज़रंदाज कर दें। आपको मात्र इतना याद रखना है कि यदि आप रात के समय फल खा रहे हैं, तो इन्हें मुख्य भोजन लेने के एक या दो घंटे बाद लेना चाहिए, तुरंत नहीं (क्योंकि अन्यथा यह आपके शुगर के स्तर को बढ़ा देता है और शरीर में ' फैट' के रूप में जमा हो जाता है।)

1600 से **1800** कैलोरी

- यह 1600 से 1800 कैलोरी वाली आहार–योजना का एक अनुमान है।
- आपको 4 मुख्य भोजन और 4 पूरक भोजन लेने हैं।
- अतिरिक्त तेल प्रतिदिन 2 से 4 छोटे चम्मच से अधिक नहीं लिया जाना चाहिए।

ब्रेकफास्ट

विकल्प-1	विकल्प-2	विकल्प-3	विकल्प-4
1 कटोरी उपमा/पोहा के साथ ½ कटोरी सब्ज़ी 1 गिलास सब्ज़ियों का जूस 1 फल	½ कटोरी कॉर्नफ्लेक्स 1 कप मलाई रहित दूध 1 फल 1 वेज सैंडविच	1 गिलास सब्ज़ियों का जूस 1 फल 2 अंडे की सफेदी 2 स्लाइस ब्रेड	2 भरवां रोटी 1 कटोरी दही 1 फल

लंच और डिनर

कोई दो विकल्प चुनें - 1 लंच के लिए और 1 डिनर के लिए

विकल्प-1	विकल्प-2	विकल्प-3	विकल्प-4
4 रोटी 1 कटोरी सब्ज़ी 1 कटोरी दाल	3 रोटी ½ कटोरी भाप से पके चावल 1 कटोरी सब्ज़ी 1 कटोरी दाल	2 रोटी 1 कटोरी भाप से पके चावल 1 कटोरी सब्ज़ी 1 कटोरी दाल	3 स्लाइस ब्रेड 1 रोटी ½ कटोरी सब्ज़ियों का सूप 1 कटोरी अंकुरित सलाद 1 वेज कटलेट

शाम का नाश्ता

आपका शाम का नाश्ता 2 पूरक पदार्थों का मिश्रण होना चाहिए।

अल्कोहल और वज़न घटाने में दुश्मनी

यहां हम सिर्फ़ शराब के बारे में बात नहीं कर रहे। प्रति ग्राम **7** कैलोरी के बड़े पैमाने के साथ अल्कोहल सबसे ज़्यादा मोटापा बढ़ाने वाली चीज़ों में से एक है**,** जिसका आप सेवन करते हैं। कार्बोहाइड्रेट्स और प्रोटीन **4** कैलोरी प्रति ग्राम के साथ ढेर लगाए बैठे हैं**,** जिसका अर्थ है कि अल्कोहल में ब्रेड**,** चावल**,** पास्ता और आलुओं से भी ज़्यादा

कैलोरी वाले तत्त्व मौजूद हैं। ओह! और ऐसा नहीं है कि सिर्फ़ इसकी कैलोरी की ही गणना होती है। जैसा कि अब आप जानते हैं, हमारा शरीर विभिन्न प्रकार के भोजन के स्रोतों से ऊर्जा प्राप्त करता है, जैसे कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन और फैट। जैसे ही अल्कोहल आपके शरीर–प्रणाली में प्रवेश करती है, तो यह ऐसिटेट (सिरके के क्षार से निकला एक लवण तत्त्व) में परिवर्तित हो जाती है। ऐसिटेट ईंधन का एक प्रमुख स्रोत है, जिसे हमारा शरीर सबसे पहले जलाता है। इसलिए पनीर के जलने की बजाय, जो हमने अभी–अभी खाया है या पास्ता के जलने की बजाय, जिसका हमने अभी–अभी आनंद लिया है, हमारा शरीर सबसे पहले शराब, बीयर या वोदका को जलाएगा, जिसका सेवन हमने अभी–अभी किया है। ऐसिटेट फैट को जलाने के लिए धक्का देकर लाइन में सबसे पीछे कर देता है और फैट को ईंधन के एक स्रोत के रूप में बदल देता है। इससे फैट कम होने की प्रक्रिया पर रोक लग जाती है।

अल्कोहल केवल 'फैट' के कम होने पर ही रोक नहीं लगाता, बल्कि यह शराब लेने के **24** घंटे बाद तक भी अपनी भूख को उत्तेजित करता रहता है। यही कारण है कि आप बार–पदार्थ लेने से अपने आपको रोक नहीं पाते और न ही आधी रात को स्नैक्स ज़्यादा खाने से बच पाते हैं।

हालांकि कुछ शोध सुझाते हैं कि प्रतिदिन एक गिलास रेड वाइन हृदय रोगों को रोकने और कोलेस्ट्रॉल कम करने में सहायता देती है। जौ, चोकर, नट्स, ताज़े फल और सब्ज़ियां भी यही कार्य करते हैं और उनके कोई दुष्प्रभाव भी नहीं होते।

शराब के एक दौर (**1.5** औंस) में **115** और **120** के बीच कैलोरी हो सकती है। इसके मुकाबले वाइन के **4** औंस के गिलास में **62** से **160** कैलोरी होती है। मिश्रित शराब में कैलोरी हमेशा ज़्यादा होती है। जिनमें लगभग **280** कैलोरी और ठण्डा किए हुए मलाईदार पेय पदार्थों में **800** कैलोरी से भी अधिक। हर रात एक बीयर लेने से प्रति सप्ताह अतिरिक्त **1036** कैलोरी जुड़ जाती है या आपके पेट में **6** से **7** किलो प्रतिवर्ष की बढ़ोतरी हो जाती है। इसमें हैरानी की बात नहीं कि जब इसे भालू का पेट कहा जाता है।

समझदारी से कैसे पिएं

- ☐ अपनी वाइन को सोडा में मिला लें। इसमें बहुत कम कैलोरी होती है।
- ☐ अल्कोहल–युक्त पेय के बदले, कम कैलोरी वाले अल्कोहल–रहित पेय या पानी का विकल्प चुनें। उदाहरण के लिए, सफेद वाइन के हर गिलास के बदले एक गिलास पानी या नींबू पानी का

सेवन करें।

- ☐ जहां तक संभव हो, कम कैलोरी वाले मिश्रण की मांग करें। पूर्व–मिश्रित तैयार अल्कोहल युक्त पेय लेने से बचें, क्योंकि इसमें काफ़ी मात्रा में शुगर होती है।
- ☐ अल्कोहल को आप प्रतिदिन ली जाने वाली कैलोरी की मात्रा में शामिल करें, ताकि आप प्रतिदिन एक या दो गिलास का आनंद ले सकें। यदि आपको पता है कि आपने सप्ताहांत पर ड्रिंक करना है, तो आप उसके लिए पहले से ही कैलोरी की बचत करके रखें, ताकि आप बाहर किसी पार्टी में या खाने पर जाने से पहले सामान्य तरीके से भोजन ले सकें।
- ☐ ड्रिंक लेने के लिए भोजन का त्याग करने को उत्सुक न रहें, क्योंकि अल्कोहल से आपकी भूख शांत नहीं होगी। अल्कोहल भूख को बढ़ा देता है। बाहर जाने से पहले पूरा भोजन लेने से आपका पेट भी ठीक बना रहेगा और आपके रक्त में अल्कोहल के जज़्ब होने की दर को भी कम कर देगा और आपने कितना खाना है और कितना पीना है, इस पर भी नियंत्रण बना रहेगा।

1800 से **2000** कैलोरी

- ☐ यह 1800 से 2000 कैलोरी वाली आहार–योजना का एक अनुमान है।
- ☐ आपको 4 मुख्य भोजन और 4 पूरक भोजन लेने हैं।
- ☐ अतिरिक्त तेल प्रतिदिन 2 से 4 छोटे चम्मच से अधिक नहीं लिया जाना चाहिए।

ब्रेकफास्ट

विकल्प–1	विकल्प–2	विकल्प–3	विकल्प–4
1 कटोरी उपमा/ पोहा के साथ ½ कटोरी सब्ज़ी 1 गिलास सब्ज़ियों का जूस 1 फल	½ कटोरी कॉर्नफ्लेक्स 1 कप मलाई रहित दूध 1 फल 1 वेज सैंडविच	1 गिलास सब्ज़ियों का जूस 1 फल 2 अंडे की सफेदी 2 स्लाइस ब्रेड	2 भरवां रोटी 1 कटोरी दही 1 फल

लंच और डिनर

कोई दो विकल्प चुनें - 1 लंच के लिए और 1 डिनर के लिए

विकल्प-1	विकल्प-2	विकल्प-3	विकल्प-4
4 रोटी 1 कटोरी सब्ज़ी 1 कटोरी दाल	3 रोटी ½ कटोरी भाप से पके चावल 1 कटोरी सब्ज़ी 1 कटोरी दाल	2 रोटी 1 कटोरी भाप से पके चावल 1 कटोरी सब्ज़ी 1 कटोरी दाल	3 स्लाइस ब्रेड 1 रोटी ½ कटोरी सब्ज़ियों का सूप 1 कटोरी अंकुरित सलाद 1 वेज कटलेट

शाम का नाश्ता

आपका शाम का नाश्ता 2 पूरक पदार्थों का मिश्रण होना चाहिए।

बिना सोचे–समझे पीना

यह एक यू–टर्न है, जिसके बारे में कइयों को पता ही नहीं चलता कि वे यू–टर्न ले चुके हैं। मेरे कई ग्राहकों ने अपना वज़न कम करने के लिए अपने हिसाब से खाने के लिए बहुत कड़ी मेहनत की है, लेकिन उन्हें पता ही नहीं चलता कि वे ड्रिंक करते हुए अपना वज़न दोबारा बढ़ा लेते हैं। चाहे वह एक कोला हो, स्मूदी हो, कॉकटेल या फ्रूट लस्सी, पेय पदार्थों से मिलने वाली कैलोरी किसी भी अन्य चीज़ के मुकाबले बहुत तेज़ी से आपके वज़न घटाने के कार्यक्रम को पटरी से उतार सकती है। अगर आप वज़न कम करने के चरण में हैं, तो कृपया मीठे पेय पदार्थों का ध्यान रखें। मैं आपको दिखाती हूं कि आप रखरखाव चरण में कैसे अपने सिस्टम में वापस एकीकृत हो सकते हैं। लेकिन फलों के जूस के बारे में क्या विचार है? क्या वे गुणकारी नहीं होते? वास्तव में नहीं। मिठास रहित ताज़े निकाले गए फलों के जूस भी नहीं। जब आप कोई पेय पदार्थ लेते हैं, वे बहुत ज़ल्दी से आपके खून में मिल जाते हैं और सक्रिय पोषक तत्त्व पहले जज़्ब होते हैं। फलों के जूस में सबसे सक्रिय पोषक तत्त्व होते हैं, फल-शर्करा (फ्रक्टोस)। फ्रक्टोस बहुत तेज़ी से

आपके खून में जज़्ब होते हैं और आपके ब्लड शुगर के स्तर को बढ़ा देते हैं, जिससे आप बहुत थका हुआ और सुस्त महसूस करते हैं (यहां यह कहने की ज़रूरत नहीं कि यह मधुमेह के लिए बिल्कुल मना है)। चूंकि आपका शरीर, एक ही समय पर मीठे की इतनी ज़्यादा मात्रा का प्रयोग नहीं कर सकता, यह 'फैट' के रूप में आपके शरीर में जमा हो जाता है। पैक किए हुए या टिन में मिलने वाले जूस सबसे ज़्यादा ख़राब होते हैं। उनमें बहुत अधिक मात्रा में मीठा होता है तथा उनका पोषण मूल्य एकदम शून्य होता है और यह इकट्ठा होता चला जाता है। लेकिन सब्ज़ियों के जूस के मामले में यह बात नहीं होती। मेरे कार्यक्रम में सब्ज़ियों का एक गिलास जूस बहुत ज़रूरी है और मैं अपने सभी ग्राहकों को इसे पीने के लिए कहती हूं। यह कोई मायने नहीं रखता कि क्या। सब्ज़ियों के जूस के मामले में सक्रिय पोषक तत्त्व विटामिन और खनिज होते हैं। इसलिए जब आप यह जूस पीते हैं, आपका शरीर विटामिन और खनिज को बहुत तेज़ी से जज़्ब कर लेता है और इसका सकारात्मक प्रभाव आप अपनी त्वचा पर देख सकते हैं और अपनी ऊर्जा के स्तर पर भी।

फलों के जूस की बज़ाय फलों को खाना बेहतर होता है। जब आप फल खाते हैं, आपका शुगर–स्तर बहुत सुंदर ढंग से कायम रहता है और आपको सभी फाइबर और अच्छे गुण प्राप्त हो जाते हैं, जो आप पेय रूप में प्राप्त नहीं कर सकते। पीने से पहले सोचिए – यह वज़न घटाने में और आपके स्वास्थ्य में आपकी बहुत सहायता कर सकता है।

2000 से **2200** कैलोरी

- ☐ यह 2000 से 2200 कैलोरी वाली आहार–योजना का एक अनुमान है।
- ☐ आपको 4 मुख्य भोजन और 4 पूरक भोजन लेने हैं।
- ☐ अतिरिक्त तेल प्रतिदिन 2 से 4 छोटे चम्मच से अधिक न लें।

ब्रेकफास्ट

विकल्प-1	विकल्प-2	विकल्प-3	विकल्प-4
2 कटोरी उपमा/ पोहा के साथ 1 कटोरी सब्ज़ी 1 गिलास सब्ज़ियों का जूस 1 फल	1 कटोरी कॉर्नफ्लेक्स 1 कप मलाई रहित दूध 1 फल 1 वेज सैंडविच	1 गिलास सब्ज़ियों का जूस 1 फल 3 अंडे की सफेदी 3 स्लाइस ब्रेड	3 भरवां रोटी 1 कटोरी दही 1 फल

लंच और डिनर

किन्हीं दो का चुनाव करें - 1 लंच के लिए और 1 डिनर के लिए

विकल्प-1	विकल्प-2	विकल्प-3	विकल्प-4
4 रोटी 1 कटोरी सब्ज़ी 1½ कटोरी दाल	3 रोटी ½ कटोरी भाप से पके चावल 1 कटोरी सब्ज़ी 1½ कटोरी दाल	2 रोटी 1 कटोरी भाप से पके चावल 1 कटोरी सब्ज़ी 1½ कटोरी दाल	3 स्लाइस ब्रेड 1 रोटी ½ कटोरी सब्ज़ियों का सूप 1 कटोरी अंकुरित सलाद 1 वेज कटलेट 1 कप दही

शाम का नाश्ता

आपका शाम का नाश्ता 4 पूरक पदार्थों का मिश्रण होना चाहिए।

सेंका हुआ आहार बंद न करें

यह एक मिथक है कि रिफाइंड आहार जैसे चावल, पास्ता, आटा, ब्रेड

वज़न बढ़ाते हैं। हालांकि, यह सच है कि रिफाइंड आहारों में खनिज नहीं होते (आहार को शुद्ध करने की प्रक्रिया में इनमें से चोकर और छिलका को हटा दिया जाता है), वे बिना रिफाइंड किए खाद्य पदार्थों की तुलना में न तो वज़न बढ़ाते हैं, न कम करते हैं।
यह याद रखें कि शुरुआत करने के लिए अधिकांश खाद्यान्नों में माइक्रोन्यूट्रिएन्ट्स की मात्रा अपेक्षाकृत कम होती है, अर्थात् **10** रोटियों में पाई जाने वाली खनिज की मात्रा सेब के एक टुकड़े के बराबर होती है।
रिफाइंड खाद्य पदार्थों का मुख्य नुकसान यह है कि वे हजम होने के लिए बहुत अधिक समय नहीं लेते और आपके शुगर का स्तर बहुत जल्दी बढ़ा देते हैं। इनका सेवन करते हुए हमें सबसे ज़्यादा ध्यान रखने वाली बात यह है कि हम किसी विशेष समय में ली जाने वाली इसकी मात्रा पर निगाह रखें। इसलिए मेरी आहार–योजना में मैं कभी भी आपको एक समय पर दो बिस्कुट से ज़्यादा लेने की सलाह नहीं देती। ब्रेड के स्लाइस आमतौर पर एक या दो से ज़्यादा एक समय में नहीं लिए जाते और चावल व पास्ता एक समय में एक कटोरी से ज़्यादा नहीं खाते। जब तक आप इनकी मात्रा को नियंत्रित रखेंगे, आपके शुगर का स्तर स्थिर रहेगा और आपको दिन भर अपनी ऊर्जा बनाए रखने में सहायता देगा।

क्विनोवा

पुरातन काल से इसे 'सभी खाद्यान्नों की मां' कहा जाता है। क्विनोवा सैकड़ों वर्षों से अस्तित्व में है और इसके बीज हाल के वर्षों में हमारी थाली में दोबारा दिखाई देने लगे हैं। गुणों और पोषण से भरपूर, क्विनोवा उबाले जाने पर खसखस की तरह दिखाई देते हैं। इन्हें चावलों के स्थान पर भी प्रयोग किया जा सकता है (इसकी मात्रा में कोई बदलाव नहीं होगा)। उपमा, पोहा या दलिया बनाने में भी इसका उपयोग किया जा सकता है। इसको भूनिए, इसको पीसिए और आटा बना लें, जो आपके पौष्टिक रोटियां बनाने के काम आएगा। यह बहुत अच्छा, **100** प्रतिशत प्रोटीन से भरा होता है, जिसमें सभी **9** आवश्यक अमीनो एसिड मौजूद होते हैं और इनमें पर्याप्त मात्रा में लाइसिन भी होता है, जो दूसरे खाद्यान्नों में नहीं मिलता।

पूरक आहार (फिलर)

1. 2 बिस्कुट (मैरी/क्रैकजेक/ग्लूकोज़/क्रीम क्रैकर्स/मोनाको)
2. 1 मध्यम आकार का खाखरा

3. 1 मध्यम आकार की इडली
4. 1/2 मध्यम आकार का सादा डोसा
5. 17 अंगूर
6. 6 से 8 स्ट्रॉबेरी
7. 2 से 3 आलूबुख़ारे
8. 18 से 20 चेरी
9. 4 मध्यम आकार के अन्नानास के टुकड़े (स्लाइस का व्यास लगभग 3 इंच)
10. 1 मध्यम आकार का संतरा / सेब / नाशपाती
11. 6 से 7 लीची
12. 1 कटोरी तरबूज / खरबूजा / पपीता
13. 1 कटोरी मलाई–रहित दूध की दही
14. 1 कटोरी कुरमुरा
15. 1/2 कटोरी अंकुरित सलाद
16. छोटी मुट्ठी भर चना और 1 गिलास छाछ
17. 2 उबले अंडों की सफेदी और 1 बिस्कुट
18. सब्ज़ियों का जूस
19. 1/2 कटोरी सब्ज़ियों का पोहा
20. सब्ज़ियों वाले सैंडविच
21. चिकन और काली मिर्च लगे ब्रेड
22. 1/2 कटोरी उपमा के साथ फलियां और गाजर
23. 1/2 कटोरी सिंका हुआ पोहा (चिवड़ा) के साथ थोड़ा–सा चना
24. 2 छोटे चम्मच कॉर्नफ्लेक्स के साथ मलाई–रहित दूध
25. 1/2 कटोरी हक्का नूडल्स के साथ कुछ सब्ज़ियां
26. 1/2 कटोरी पास्ता, रेड सॉस और मशरूम
27. 1/2 कटोरी मैकरोनी के साथ पालक
28. 1 कटोरी मक्खन वाले पॉपकॉर्न
29. कॉर्नफ्लेक्स भेल (2 छोटे चम्मच कॉर्न / वीट फ्लेक्स + 2 छोटे चम्मच कटी हुई सब्ज़ियां)
30. 1 छोटा चम्मच हुम्मूस और 1 बिस्कुट

वज़न घटाने के लिए पैदल चलें

जब मैं बड़ी हो रही थी, हमारे पड़ोस में एक लड़का रहता था, जो मुझे तंग करने के लिए हमेशा मेरी बांह पर मुक्का मारकर भाग जाता था। हम लगभग एक घंटे तक एक–दूसरे का पीछा करते हुए देखते थे कि कौन किसे मारता है। हम थक जाने की हद तक यही खेलते रहते थे। थके–हारे और फिर से दोस्त बन चुके – हम दिन भर की 'लूट' साझा करते थे – सीपियां, जंग लगी चाबी, साइकिल की चेन, जो कुछ भी हम चमकती या अद्भुत चीज़ पा जाते।

तब मुझे पता नहीं था, लेकिन मैं अपने जीवन की कसरत हासिल कर रही थी।

आप उन सब चीज़ों को भूल जाओ, जो वज़न घटाने के विज्ञापनों में आपने देखी हैं या फिर जिम में अथवा मशहूर लोगों के विज्ञापनों में। व्यायाम करना कोई घर के काम करने जैसा नहीं है। यह पर्याप्त समय की मांग करता है। आपको याद है अपने बचपन की? आप दौड़ते थे, आप खेलते थे, आप कूदते थे। आप अपने डांस से अपने दोस्तों को प्रभावित करते थे और बैडमिंटन, टेनिस, फुटबाल या समुद्र तट पर दौड़ लगाने में एक–दूसरे को हराना आपका लक्ष्य होता था। आप टीमें बनाते थे – लड़के बनाम लड़कियां या 10वीं कक्षा बनाम 12वीं कक्षा। आप चोर–पुलिस, डिब्बा, पकड़म–पकड़ी खेलते थे और पूरा दिन आपकी बहुत ज़्यादा ऊर्जा खर्च होती थी।

अच्छी मात्रा में वज़न घटाने के लिए, आपको अपनी धड़कनों को तेज़ करने, प्रतिदिन एक घंटा या सप्ताह में 4 या 5 बार पसीना बहाने की ज़रूरत है। जो आपको नहीं करना है, वह यह कि आपने व्यायाम करने के लिए जितना समय निकालने की योजना बनाई है, उससे डरना नहीं है। यदि इसमें ऐसा कुछ है, जिससे आप नफ़रत करते हैं कि इसका अर्थ केवल यही है कि आपको ऐसा कोई नहीं मिला, जिसे आप प्रेम कर सकें।

और यह वज़न घटाने के संबंध में ही नहीं है। मेरा मानना है कि व्यायाम करना चांदी के मूल्य में हीरा प्राप्त करना है। मात्र वहां जाकर अपने हृदय को पक्का करने, अपने रक्त प्रवाह को तेज़ करने और अपने आपको एक नए सेक्सी रूप में पाने को हृदय रोग, टाइप–दो डायबिटीज़, उच्च रक्तचाप के जोख़िम को कम करना, स्वस्थ हड्डियों के विकास, मांसपेशियों और जोड़ों की मज़बूती से आप अपने आपको जोड़ लेते हैं। मनोवैज्ञानिक लाभों में शामिल हैं आत्मविश्वास में बढ़ोत्तरी, उत्तेजना और अवसाद को महसूस करने में कमी। सतर्कतापूर्वक खाने की कोई भी मात्रा इन अद्भुत लाभों की क्षतिपूर्ति नहीं कर सकती।

मैंने पाया है कि मेरे अधिकांश ग्राहकों ने सबसे सरल गतिविधि से ही अपने वज़न घटाने के लक्ष्य को प्राप्त किया है – और वह है तेज़–तेज़ चलना। सही आकार में आने का यह मूलभूत तरीका है। लेकिन व्यायाम के कई अवतार हैं। आप बैंडमिंटन कोर्ट पर शानदार व्यायाम कर सकते हैं या अपने कॉलेज के किसी साथी के साथ टेनिस या स्कवैश कोर्ट पर अपना वज़न कम कर सकते हैं। आप तैराकी कर सकते हैं, आप स्विमिंग, जुम्बा या एरोबिक की क्लास ले सकते हैं। आप पोल डांस की कक्षा में भी शामिल हो सकते हैं। आप अकेले भी व्यायाम कर सकते हैं या अपने साथी के साथ भी प्रशिक्षण ले सकते हैं। संभव है, आपको अपने पड़ोस के जिम में चारों कोनों में लगे शीशों के बीच अपने प्रश्नों के उत्तर न मिलें या मिल भी सकते हैं। आप मिश्रित व्यायाम कीजिए, आप जो व्यायाम कर रहे हैं, उसी तरह का व्यायाम करते रहने की आवश्यकता नहीं है। आप एक दिन दौड़ लगा सकते हैं, अगले दिन स्विमिंग कर सकते हैं। लेकिन आपको व्यायाम के लिए नियमित होना पड़ेगा।

अपनी गतिविधियों को बढ़ाना वज़न घटाने का एक प्रभावशाली तरीका है। इसे 'नीट' (एन.ई.ए.टी. – नॉन एक्सरसाइज़ एक्टिविटी थर्मोज़ेनेसिस) कहा जाता है और संक्षेप में, इसका अर्थ है व्यायाम के अलावा कोई भी क्रियात्मक गतिविधि (सिर्फ़ टहलना और सारा दिन बिताना) करने का सीधा संबंध मोटापे को नियंत्रित करने से है।* आपकी

गतिविधियां जितनी ज़्यादा होती हैं, आप उतना ही अधिक वज़न कम करते हैं। यह एक वैज्ञानिक तथ्य है।

यदि आप अपने कार्यालय में हैं, आप फोन पर बात करते हुए टहलते रहें, सीढ़ियों का प्रयोग करें, छोटी–छोटी दूरियों को पैदल चलकर तय करें। अपने सहकर्मी को कोई सूचना देने के लिए, अपने असिस्टेंट को कहने की बजाय, स्वयं चलकर उसके पास जाएं। यदि आप घर पर हैं, घर का सामान ख़रीदने के लिए अपने नौकर को न भेजें। अपना थैला उठाएं और स्वयं बाज़ार जाएं। आप शायद मेरी बात समझ गए होंगे। यदि आप व्यायाम के लिए अलग से समय नहीं निकाल सकते और आपके पास समय नहीं है, तो आप पैडोमीटर का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। पैडोमीटर एक उपकरण होता है, जो आपके दिन भर चले कदमों की गिनती करता है। आपको अच्छा वज़न घटाने के लिए 10 हज़ार कदम प्रतिदिन चलना पर्याप्त होगा और आप हैरान होंगे कि आपको अपने लक्ष्य तक पहुंचना कितना आसान है।

कृपया याद रखें कि आपका शरीर किसी भी गतिविधि या सभी गतिविधियों को चुपके से शामिल कर लेता है और जब आपका वज़न कम होना शुरू हो जाता है, तो आप महसूस करेंगे कि आपका शरीर हर छोटी–सी गतिविधि के लिए भी आपको पुरस्कृत करेगा।

अगर मैं व्यायाम करूं, तो मैं अपनी पसंद की सभी चीज़ें खा सकता हूं

मेरे पास बहुत से ग्राहक इस ग़लतफ़हमी के साथ आते हैं कि जब तक वे व्यायाम कर रहे हैं, तब तक वे अपनी पसंद की सभी चीज़ें खा सकते हैं। मैं कामना करती हूं कि आप ऐसा कर पाएं, लेकिन बदकिस्मती से ऐसा होता नहीं है। मेरा मतलब है, हो सकता है आप ऐसा कर चुके हों, जब आप किसी खेल प्रतियोगिता के लिए स्वयं को तैयार कर रहे थे – तब व्यायाम करना आपका कार्य बन जाता है। लेकिन हममें से अधिकांश लोगों का कार्य या व्यायाम ज़्यादा गतिविधि वाला नहीं होता, न ही हमारी जीवन–शैली में बहुत गतिविधियां शामिल होती हैं। व्यायाम हमारी कोशिशों को आदर देने का एक तरीका है, लेकिन ऐसा हो नहीं पाता और न ही इसे वज़न घटाने की प्रक्रिया में अकेले समाधान की तरह लेना चाहिए।

यह कुछ ऐसा है। अगर आप 1000 कैलोरी वाला बर्गर खाते हैं, तो आपको इसे पचाने के लिए लगभग दो घंटे जॉगिंग करनी पड़ेगी। यह समोसा न खाने की अपेक्षा आसान नहीं है। व्यायाम आपका वज़न घटाने की गति बढ़ा देगा और आपके शरीर को तंदुरुस्त बना देगा। यह मेरे कार्यक्रम का एक अभिन्न अंग है। लेकिन इससे कैलोरी की एक निश्चित मात्रा ही खर्च होती है, क्योंकि आपके पास व्यायाम के लिए एक निश्चित समय ही है।

तंदुरुस्त होने के लिए सिद्धार्थ माल्या की परीक्षण–सूची

☐ क्या आज आपने व्यायाम के लिए अलग से समय निकाला है?
शारीरिक गतिविधि के लिए दिन में एक बार या सप्ताह में कम से कम **4** या **5** बार व्यायाम के लिए समय–सूची बनाने

की कोशिश करें। फिर वह चाहे पैदल चलना हो, तैराकी, साइकलिंग या भारोत्तोलन ही क्यों न हो।

- ☐ क्या आप जिम न जाकर या व्यायाम की एक क्लास छोड़कर अपने आपको सही महसूस करते हैं? लोगों में एक अवधारणा यह है कि यदि आपके पास जिम नहीं है, तो आप व्यायाम नहीं कर सकते। यह सच नहीं है। आप जहां कहीं भी हों, व्यायाम कर सकते हैं, क्योंकि आपको इतना ही करना है कि अपने आपको किसी न किसी गतिविधि में लगाए रखना है। जब मैं हाल ही में अमेरिका में था, तो मैं अपने होटल के कमरे में 'पिलेट्स' एक्सरसाइज़ करता था।
- ☐ क्या आप अपने नियमित व्यायाम के लिए तैयार हैं? आपको व्यायाम करना आनंददायक महसूस होना चाहिए और जब आप परिणाम देखना शुरू कर देते हैं, तो आपको और आनंद मिलेगा।
- ☐ क्या आप अपनी शारीरिक गतिविधियों का स्तर बढ़ा रहे हैं? कुछ न कुछ करते रहिए – यदि आपके पास लिफ्ट या सीढ़ियां चढ़ने का विकल्प है, तो आप सीढ़ियों को चुनें। एयरपोर्ट पर आप एलिवेटर पर खड़े न रहकर उस पर चलते रहें।
- ☐ क्या आप अपने साथ थोड़ा और समय बिताना चाहते हैं? इसका सबसे अच्छा तरीका है व्यायाम करना – न कोई ईमेल, न मोबाइल फोन, कुछ भी नहीं। यह समय आपको अपने आप पर ध्यान केंद्रित करने का है।

मेरा आदर्श साप्ताहिक व्यायाम समीकरण

कार्डियो

+हल्के वज़न का प्रशिक्षण (बी.एम.आर. बढ़ाने के लिए)

+ ज़्यादा चहलकदमी

= एक आकर्षक, तंदुरुस्त शरीर

यह केवल सप्ताह के दौरान की जाने वाले व्यायाम की सिफारिश है – आप सप्ताह में एक दिन डांस सीखने जा सकते हैं, सप्ताह में दो दिन पैदल चल सकते हैं, सप्ताह में दो दिन वज़न उठा सकते हैं और दैनिक आधार पर अपनी गतिविधियों को बढ़ा सकते हैं। आपको सलाह दी जाती है कि आप धीरे–धीरे शुरुआत करें। विशेषतया यदि आप अभी व्यायाम नहीं कर रहे हैं, तो आप अपने डॉक्टर से परामर्श कर सकते हैं, लेकिन बात अपने शरीर की सुनें। यह आपको बता देगा कि आपने कब रुकना है और कब चलते रहना है।

तो, फिर आप इंतज़ार किसका कर रहे हैं?

वज़न घटाने के लिए चलते रहिए!

छोटा बदलाव लाकर ज़्यादा वज़न घटाएं

यह छोटे–छोटे बदलाव लाकर आप कई किलो वज़न घटा सकते हैं:

1. दूध की आदत बदलें – अपना वज़न घटाने की कोशिशों से अधिक से अधिक परिणाम पाएं। इसके लिए अपने नियमित दूध की जगह फैट–रहित दूध लें या 2 प्रतिशत फैट वाला दूध लें (98 प्रतिशत फैट–रहित)। यहां तक कि यदि आप दिन में 2 कप चाय भी लेते हैं, तो आप इस साधारण तरीके से भी वर्ष में अपना 2.7 किलो या इससे अधिक वज़न कम कर सकते हैं।

2. चिकनी चीज़ों से परहेज रखें –

- ☐ भेल से आप केवल सेव और पापड़ी हटाकर ही प्रतिवर्ष 2 किलो वज़न कम कर सकते हैं (यदि आप सप्ताह में एक या दो बार भेल खाते हैं, तो)।
- ☐ अपने पॉपकॉर्न बिना मक्खन या तेल के तैयार करें और हर बार 100 कैलोरी कम करें।
- ☐ बिना घी की चपाती से आप वर्ष में 6.4 किलो वज़न कम कर सकते हैं (यदि यह मानकर चलें कि आप प्रतिदिन 3 चपाती खाते हैं। कुछ लोग ज़्यादा भी खाते हैं)।
- ☐ बिना घी की चपाती से आप बहुत ज़्यादा मात्रा में सैचुरेटेड फैट की मात्रा कम कर सकते हैं, यदि आप ख़राब कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रण में रखें तो। बिना घी की चपाती से आप अपने आहार से कोलेस्ट्रॉल के 3558 मिलीग्राम प्रतिवर्ष कम कर सकते हैं। इसी तरह, ब्रेड या टोस्ट से मक्खन को हटाकर आप कोलेस्ट्रॉल में 8030 मिलीग्राम प्रतिवर्ष की कमी ला सकते हैं।

3. कोन को राजगद्दी से उतार दें – आइसक्रीम के कोन चीनी और आटे से बने होते हैं। कप वाली आइसक्रीम से आप हर बार 100 कैलोरी बचा सकते हैं।

4. ड्रिंक करने से पहले सोचें – सफेद वाइन के स्थान पर सोडायुक्त सफेद वाइन लें (एक तिहाई वाइन, दो तिहाई सोडा) और प्रतिवर्ष 1 से 2 किलो वज़न कम करने के लिए तैयार रहें।

5. अपने भोजन से बाहर करें – अपने सलाद को नींबू, लहसुन और तेल

के सिरके (विनग्रेट) तथा गुलमेहंदी के सिरके (बालसेमिक विनेगर) से सजाएं और थाउजेंड आइसलैंड, मेयो और सीजर सलाद को खाई में धकेल दें। इस छोटे से बदलाव से आप हर बार 400 कैलोरी तक की कमी ला सकते हैं। यदि आप सप्ताह में दो बार सलाद लेते हैं, तो आपका वज़न प्रतिवर्ष 4 किलो से ज़्यादा कम हो सकता है।

6. साझा करना यानी वज़न कम करना – आप अपने मीठे खाद्य पदार्थ जितने साझा करेंगे, आपके पास खर्च करने के लिए कम कैलोरी होंगी।

7. अपने जीवन को मधुर बनाएं – अपनी चाय में चीनी न डालें। यदि आप हर कप में 2 छोटे चम्मच चीनी डालते हैं और हर रोज़ 2 कप चाय पीते हैं, तो आपकी पाचक–ग्रंथि (पैन्क्रीयस) से इन्सुलिन की 5.2 यूनिट ज़्यादा हर रोज़ निकलेंगी। चाय में चीनी न मिलाकर आप इन्सुलिन की 1898 यूनिट प्रतिवर्ष बचा लेते हैं, जिससे आपकी पाचन–ग्रंथि का जीवन बढ़ जाता है और इससे टाइप–2 डायबिटीज़ को होने से रोका जा सकता है। इस नए स्वाद के साथ तालमेल बिठाने में आपको कुछेक सप्ताह ही लगेंगे।

8. फल खाएं, इन्हें पिएं नहीं – फलों के जूस में ग्लाइसेमिक इंडेक्स की मात्रा ज़्यादा होती है, जो आपके शुगर लेवल को बढ़ाती है और आपके शरीर में 'फैट' के रूप में जमा होती जाती है।

9. 'चीज़' से दूरी – बिना पनीर का पिज्जा भी उतना ही स्वादिष्ट होता है और इससे प्रतिवर्ष टनों कैलोरी की बचत होती है। बिना पनीर के दो स्लाइस लेने पर आप हर बार 300 कैलोरी खर्च होने से बचा लेते हैं। यदि आप सप्ताह में दो बार पिज्जा खाते हैं, तो आप सिर्फ़ पनीर को हटाकर ही प्रतिवर्ष 2.7 किलो वज़न कम कर लेते हैं।

10. अपने सैंडविच को खुला रखें – बढ़ते वज़न के लिए दरवाजा बंद कर दें। सैंडविच खोल लें – केवल एक ब्रेड स्लाइस, दो नहीं। इससे आप लगभग 100 कैलोरी बचा लेंगे – हर बार। यदि आप नियमित रूप से सैंडविच खाने वालों में हैं (सप्ताह में चार बार या उससे अधिक, तो आप यह साधारण–सा कदम उठाकर 2.7 किलो वज़न प्रतिवर्ष घटा सकते हैं।

11. पीले से मुक्ति पाओ – अपने रोज़ के अंडे के सेवन से यदि आप पीली जर्दी को निकाल दें, तो आप 2.9 किलो वज़न प्रतिवर्ष कम कर सकते हैं।

12. धारी से बेहतर है सुरक्षित रहना – सभी चाय के समय नाश्ते लेने वालों अपनी रोज़ की चाय के साथ धारी बिस्कुट (परतदार पेस्ट्री बिस्कुट) लेने की आदत बंद कर दें। एक छोटे धारी में 100 कैलोरी होती है। इस साधारण चाल से आप 4.7 किलो वज़न प्रतिवर्ष कम कर सकते हैं।

13. वज़न बढ़ाने को खूंटी पर लटका दें – एक छोटा चम्मच चक्का दही की सजावट बनाम नियमित मेयो से आपका प्रतिवर्ष 1 किलो बच सकता है।

14. बेकार पदार्थों से कमर बढ़ती है – इसे ध्यान से सुनें। अपने बच्चे या अपने जीवनसाथी की थाली में छूटा हुआ भोजन खाने से या खाना पकाते हुए कुछ न कुछ खाते रहने से आपको बिना पता चले आपका वज़न बढ़ जाता है। थाली में छूटे भोजन को कूड़े में फेंक देने से या अगले भोजन के लिए बचाकर फ्रिज में रख लेने से आपको 4.7 किलो प्रतिवर्ष वज़न घटाने में मदद मिलती है।

15. नीचे बैठकर भोजन करें – नीचे बैठकर खाना खाएं। जब आप बैठते हैं, तो आपके पेट की स्थिति यह सुनिश्चित करती है कि आप कम भोजन खाएंगे। जब आप खड़े होकर भोजन करते हैं, तो आपका पेट बिलकुल सपाट हो जाता है और आपको पेट भरने के लिए ज़्यादा खाने की ज़रूरत होती है।

लिखित में अल्पाहार लेने वाले एक व्यक्ति की डायरी

मैं जो कुछ खाता हूं**,** वह सब लिखना होगा**?** हर चीज़**?** हर रोज़**?**

23 वर्षीय नेहा को पी.सी.ओ.एस. (पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम) था। उसे 20 किलो वज़न कम करना था और वह वज़न घटाने के कार्यक्रम को शुरू करने के लिए बिलकुल सही मन:स्थिति में दिखाई दे रही थी। वह कम तेल में पका खाना लेने, जंक फूड और मीठे खाद्य पदार्थों को त्यागने को तैयार थी – वहां जुम्बा क्लास भी थी, जिसे वह एक बार आजमाना चाहती थी। वह अपने जीवन में ये सभी बदलाव लाने को तैयार थी, किन्तु वह भोजन–डायरी रखने के लिए बिलकुल भी सहमत नहीं थी।

मुझे उन कुछ प्रश्नों के उत्तर देने दीजिए, जो उसने मुझसे किए थे ताकि आप यह समझ सकें कि यह आपके नए पोषण संबंधी कार्यक्रम के लिए सबसे महत्त्वपूर्ण पहलुओं में से एक क्यों है? यदि आप इसे नहीं करते, तो आप वज़न घटाने की अपनी तमाम कोशिशों को पूरी तरह से क्यों त्याग देते हैं।

क्यों? इसका कारण क्या है?

भोजन–डायरी; सुबह जागने से लेकर रात को सोने तक आपके भोजन लेने का एक सही विवरण है। आपको वह हर चीज़ लिखने की आवश्यकता है, जो आप दिन भर खाते हैं, वह चाहे फल का एक टुकड़ा हो या डिनर में लिया गया भोजन। डायरियां आपको जवाबदेह बनाती हैं और आपकी अंतर्चेतना और मार्गदर्शक के रूप में काम करती हैं। यदि आप उस गति से वज़न कम नहीं कर पा रहे, जितना आप चाहते थे, तो केवल अपनी भोजन–डायरी को देखिए और आपका उत्तर वहां मौजूद होगा – लिखित में।

हर वस्तु, जो आप खाते हैं, उसका प्रभाव आपके वज़न पर पड़ता है – किसी अतिरिक्त बिस्कुट निगलने से लेकर, अपनी रोटी पर एक छोटा चम्मच घी लगाने तक। ये दो पदार्थ पहले ही लगभग 150 कैलोरी बढ़ा चुके हैं। आपने क्या खाया है, इसे अपनी डायरी में दर्ज न करने से आप भूल सकते हैं कि आपने पहले से चीज़ें खाई थीं और बाद में आप इस बात पर हैरानी जताएंगे कि आपका वज़न क्यों नहीं घट रहा।

भोजन–डायरी उन लोगों के लिए भी बहुत अच्छा काम करती है, जिन्हें किसी विशेष भोजन से एलर्जी होती है या जो कोई विशेष भोजन नहीं खा पाते, लेकिन उन्हें मालूम नहीं है कि कौन–सी चीज़ उन्हें समस्या कर रही है। आपने जो कुछ खाया है, उसको डायरी में लिखते रहने से आपको खाने में अरुचि या क़ब्ज के पीछे के कारणों को पहचानने में सहायता मिलती है। डायरी डायबिटीज़ से पीड़ित व्यक्तियों के लिए भी काम करती है, जो इन्सुलिन की दवा ले रहे हैं और जिन्हें शुगर को स्थिर रखने के लिए, उस पर कार्य करने की ज़रूरत है।

लेकिन मैं इतना विवरण रख सकती हूं कि मैं क्या खाती हूं, पूजा! मैं कसम खाती हूं! मेरी याद्दाश्त बहुत अच्छी है।

– हां, नेहा, आपकी याद्दाश्त अच्छी हो सकती है। लेकिन याद करने की कोशिश करो कि आपने पिछले मंगलवार क्या खाया था या सोमवार की सुबह आपका वज़न ज़्यादा क्यों था। संभावना यही रहेगी कि आपको याद नहीं होगा कि आपने क्या खाया था, किन्तु आप शरीर फूलने या सुस्ती छाने की बात याद रखेंगी और आपको निश्चित तौर पर याद होगा कि आपने उस सप्ताह वज़न कम नहीं किया था। आपको सिर्फ़ परिणाम याद रहेगा, लेकिन उसका कारण नहीं, जो अच्छी बात नहीं है।

ज़्यादा सटीक क्या है?*

लेकिन यदि मैं हर चीज़ लिखना शुरू करूंगी, तो मैं तंग आ जाऊंगी!

– इसके विपरीत, भोजन–डायरी लिखने से आपको अपनी योजना पर टिके रहने में मदद मिलेगी। न सिर्फ आप इस बात का ध्यान रख पाएंगी कि आपका वज़न क्यों बढ़ या घट रहा है, बल्कि आपको इसका भी विश्वास रहेगा कि आप सही ढंग से भोजन कर रही हैं,

व्यायाम कर रही हैं और आपने वज़न घटाने के लिए अपनी सामथ्र्य में सब कुछ किया है। वज़न कम करना बहुत अनिवार्य है।

प्रातः 8 बजे	1 सेब
प्रातः 9 बजे	5 अंडों की सफेदी का आमलेट + 1 टोस्ट
प्रातः 11 बजे	1 गिलास सब्ज़ियों का जूस
दोपहर 1 बजे	2 रोटी+1 कटोरी दाल + 1 कटोरी सब्ज़ी
दोपहर 3 बजे	1 अमरूद
शाम 5 बजे	चाय के साथ सूखी भेल
रात 7 बजे	1 कप वसा रहित दही
रात 8 बजे	1 कटोरी चावल के साथ 2 टुकड़े चिकन और करी
रात 10 बजे	1 सेब

मैं कल रात डिनर में पेस्ट्री न लेने में सफल रहा। सामान्यतः कुल मिलाकर, मैं सोचता हूं कि मैंने ठीक से अपनी आहार-योजना का पालन किया है। मुझे याद नहीं कि मैंने चाय के समय क्या खाया था, लेकिन वह सब ठीक होना चाहिए।

मेरे पास समय नहीं है*!*

हर रोज़ केवल पांच मिनट। आपको इसी की ज़रूरत है। भोजन–डायरी को कलम के साथ अपने पास रखें या आपके बिस्तर के एक ओर पड़ी मेज पर। रात को सोने से पहले इसको लिखें। इसे अपने कार्यालय की दराज में धकेल दें या इसे अपनी कार में रख दें या अपने पर्स अथवा ब्रीफकेस में। आप इसे काम करते हुए भी लिख सकते हैं।

मैं किताब अलग से अपने साथ नहीं ले जा सकती। यह बहुत असुविधाजनक है।

– आपको अलग से एक डायरी उठाने की ज़रूरत नहीं। मेरे कई ग्राहक अपनी नियमित डायरी में ही अपनी खाई चीजों का ब्यौरा लिख लेते हैं, जिसमें वे सब कुछ लिखते हैं और वे इसमें केवल सेवन की गई चीज़ें लिखते हैं। स्कूली बच्चे अपनी कॉपियों में लिखते हैं – हर पन्ना एक 'दिन' होता है।

आप डिजिटल रूप में भी इसका हिसाब रख सकते हैं। आई–पॉड, लैपटॉप, मोबाइल फोन और पी.डी.ए. के साथ। इस सूची का ब्यौरा रखने के लिए आप किसी भी माध्यम का प्रयोग कर सकते हैं। आजकल कई तरह की ऑनलाइन डायरियां भी उपलब्ध हैं, ताकि आप फोन–बुक के बीच थोड़ा–सा अंतराल मिलते ही इसे पूरा कर सकें।

इसमें लिखने के लिए मुझे क्या करना होगा?

– हर भोजन–डायरी में तिथि, समय, लिया गया भोजन, व्यायाम या शारीरिक गतिविधि का स्तर अवश्य दर्ज करना चाहिए। सप्ताह में एक बार से ज़्यादा अपना वज़न न लिखें। जैसा कि मैं आपको पहले ही बता चुकी हूं, हर रोज़ अपना वज़न करना बेकार है। जैसा कि वज़न हर रोज़ घटता–बढ़ता है, तो यह या तो आपको उत्साह से भर देगा (जिस दिन आपका वज़न कम होगा) या फिर आपमें निराशा भर देगा (जिस दिन आप 1/2 किलो वज़न बढ़ा महसूस करेंगे)।

डायरी की यह रूपरेखा अच्छी रहेगी :

दिन/तिथि	
समय	आहार/खाद्य पदार्थ
	व्यायाम -----मिनट
	पैडोमीटर -----कदम

जब आप अपनी नई जीवन–शैली का प्रमाण लिखित रूप में और पैमाने, दोनों पर देखें तो अपना वज़न कम होने का आनंद लें।

रात को अच्छी नींद लेने के लिए विद्या बालन की जांच सूची

☐ क्या आप सही समय पर सोने के लिए जा सकते हैं? हर रात एक ही समय पर सोने की कोशिश करें। दिनचर्या आपके शरीर के निद्रा–चक्र को विनियमित करने के लिए वास्तव में महत्त्वपूर्ण है।

- ☐ क्या आप दिन में सोने से परहेज कर सकते हैं? दिन में सोने की आदत आपकी रात की नींद को प्रभावित कर सकती है। यदि आपको पुन: ऊर्जा इकट्ठी करने के लिए झपकी लेना ज़रूरी है, तो 20 मिनट से अधिक झपकी न लें।
- ☐ क्या आपने डिनर के बाद चाय या कॉफी लेना बंद कर दिया है? कैफीन लेने से बचें! हर हाल में बचें!
- ☐ क्या आप सोने से पहले भारी भोजन लेने से बच सकते हैं? सोने से कुछ घंटे पूर्व भारी आहार लेने से परहेज रखें। पाचन–क्रिया आपको जगाए रख सकती है।
- ☐ क्या आपने अपना तनाव कम करने का कोई उपाय किया है? जब आपके दिमाग में कई बातें एक साथ उमड़–घुमड़ रही हों, तो ये आपकी नींद में बाधा पहुंचाती हैं।

वज़न घटाने में नींद की भूमिका

जब आप इस पृष्ठ तक पहुंचेंगे, तब तक आप अपने हॉट नए शरीर को पाने के सभी उपाय सीख चुके होंगे। इच्छाशक्ति जांच ली। आहार जांच लिया। लक्ष्य निर्धारण, जांच लिया। तो छूटा क्या है? आपके वज़न घटाने की योजना के इस भाग में न तो भोजन–डायरी शामिल है, न आहार–योजना, न ही व्यायाम, फिर भी यह वज़न को कम करने और उसे बनाए रखने में बहुत महत्त्वपूर्ण है। इस हिस्से में आपको चाहिए होगा – एक तकिया, चादर के नीचे आराम से लेट जाएं, बत्ती बंद कर दें और अपनी आंखें मूंद लें।

आपका शरीर सिर्फ़ भोजन, पानी या हवा पर ही निर्भर नहीं होता। इसके कार्य करते रहने के लिए नींद बहुत महत्त्वपूर्ण तत्त्व है। बिना पर्याप्त नींद लिए, आप अवसाद (डिप्रेशन), चिड़चिड़ेपन, दिमागी कार्यक्षमता में कमी, याद्दाश्त में कमी और मोटापे जैसी बीमारियों से ग्रस्त हो सकते हैं। विभिन्न शोधों ने कई बार नींद में कमी और वज़न बढ़ने के संबंध को उजागर किया है और फिर भी हममें से कई लोग आवश्यकता से कम नींद लेते हैं।

और यहां हम बताएंगे कि क्यों। आपकी भूख के संबंध में दो प्रमुख घटक अपनी भूमिका निभाते हैं। लेप्टिन आपका संतृप्ति–हार्मोन है, जो आपके शरीर को यह सूचना देता है कि आपने पर्याप्त भोजन कर लिया है और यह आपको 'पेट भरा' होना महसूस कराता है। ग्रेलिन, दूसरी ओर, आपकी भूख का हार्मोन है, जो आपके शरीर को संकेत भेजता है कि आपके शरीर को भोजन चाहिए। यहां कई अध्ययनों ने सुझाया है कि जब आप पर्याप्त नींद नहीं लेते, तो लेप्टिन का स्तर कम हो जाता है और ग्रेलिन का स्तर बढ़ जाता है।[*]

दूसरे शब्दों में, आप संतुष्टि महसूस नहीं करते, जैसा कि सामान्य हालत में आपको महसूस होता है और आपको जितनी भूख होती है, आप उससे कहीं ज़्यादा भूख महसूस करते हैं।

इसके विपरीत, मेरे कई ग्राहकों ने अपनी नई जीवन–शैली से तालमेल बैठाने के लिए झपकी नींद कम कर दी है। एक घंटा जिम में बिताने के लिए, एक घंटे की नींद कम करने से

उन्हें कोई परेशानी नहीं होती। लेकिन बेहतर यही होगा कि आप पूरी नींद लें, यदि आप 8 घंटे की नींद लेने में कोई दिक्कत महसूस करते हैं, तो संभव है कि आपको 16 घंटे को व्यवस्थित करने में समस्या हो रही हो। क्या आपने बहुत ज़्यादा ज़िम्मेदारी अपने ऊपर ले रखी है? क्या आप अपनी कुछ ज़िम्मेदारियां किसी और को दे सकते हैं? विचार करके देखें कि आपके जीवन की बनावट या संरचना कैसी है और आप किस चीज़ या गतिविधि को कम कर सकते हैं। अंतत: नींद के लिए भी समय निकालें, क्योंकि पूरी नींद लिए बिना आप अपना वज़न कम नहीं कर सकते।

---

*रोन फ्रीडमैम एंड किम बारनुइन, स्किनी बिच, रनिंग प्रेस, **2005**
*शशांक जोशी, प्राइमर ऑफ ओबेसिटी
*जूडिथ बैक, 'द बैक डाइट सॉल्यूशन', ऑक्समूर हाऊस, **2008**
***'Sleep Loss May Equal Weight Gain', http://www.usatoday.com/news/ health/2004-12-06-sleep_weight_gain_x.htm accssed on 10/1/12**

समापन

आपके लक्ष्य की रुकावटें

खुला रहस्य

मैं आपको एक छोटा–सा रहस्य बताने जा रही हूं। क्या आप इसे सुनने को तैयार हैं? बहुत अच्छे, क्योंकि मैं आप सबके बारे में एक चरम सत्य का खुलासा करने जा रही हूं, जो वज़न कम करने के लिए अपनी यात्रा की तैयारी कर रहे हैं। मैं आपको कुछ ऐसी बात बताने जा रही हूं, जो वज़न कम करने की किसी पुस्तक ने आपको नहीं बताया होगा और वह रहस्य यह है कि आप, हां, आप, जिन्होंने अपने वज़न और अपने जीवन की ज़िम्मेदारी उठाने को अपनी प्रतिबद्धता बनाया है – वास्तव में, प्रमाणिक रूप से 100 प्रतिशत मानव हैं।

यदि आप मानते हैं कि आपका वज़न घटाना आसानी से चलता रहेगा, तो ऐसा होगा नहीं। यदि आप सोचते हैं कि केवल एक पुस्तक पढ़ने से आपका शरीर तुरंत आपके दिमाग का कहना मानने लगेगा, तो ऐसा नहीं होगा। यदि आप अपनी नई जीवन शैली की शुरुआत करके अपने आपको अभिभूत और संवेदनशील महसूस कर रहे हैं, तो ऐसा इसलिए है, क्योंकि आप एक मनुष्य हैं। आप उन सभी आदतों को उलट देने की कोशिश कर रहे हैं, जो कई वर्षों से आपका वज़न बढ़ाती रही हैं। आपने जितना कुछ दिया है, कृपया अपने आप से उससे ज़्यादा की अपेक्षा न करें। आप एक मनुष्य हैं।

मैं आपको यकीन दिलाती हूं, नहीं, मैं आपको गारंटी देती हूं कि आपमें से हर व्यक्ति समापन रेखा की ओर बढ़ते हुए कई रुकावटों का सामना करेगा – वे स्थितियां और परिवेश जो आपको आपके लक्ष्य से भटकाते हैं। लेकिन प्रश्न है कि क्या इन रुकावटों में इतनी ताकत है कि वे आपको वापस स्टार्ट लाइन पर धकेल सकें या आप इनसे निबटने के लिए पूरी तैयारी के साथ इनका सामना करेंगे?

आपकी नई जीवन–शैली की शुरुआत में अस्वास्थ्यकारी भोजन के प्रति आपकी प्रतिरोधक क्षमता विशेष रूप से कम होगी। हो सकता है कि आप अपने आहार पर टिके रहने में, आपको कोई कारण दिखाई न दें, विशेषकर तब, जब आपके आसपास का वातावरण उत्साहजनक न हो। मैंने पोषण तथा स्वास्थ्य मनोचिकित्सकों की सहायता से एक सूची तैयार की है, जिससे आपको सामान्य रुकावटों को पहचानने में मदद मिलेगी और आप इन स्थितियों का सामना करना भी सीख सकेंगे, ताकि आप इनके लिए हमेशा तैयार रहें। यदि इच्छाशक्ति का विकास करना साइकिल चलाना सीखने की तरह है, तो आप इस अध्याय को प्रशिक्षण के पहिये प्रदान करना ही समझिए, ताकि आप अपने जीवन की सवारी पूरी कुशलता से कर सकें।

अवसर

द्वारा : true_fire78@hotmail.com
सेवा में : stoppysecs@gmail.com
हां जी, हम शनिवार की रात मिल रहे हैं। तुम्हें आना ही होगा। निखिल तुम्हारे बारे में पूछ रहा था। भाभी तुम्हारी पसंदीदा चीज़ बना रही है, बादाम वाली चावलों की खीर और मेरे सामने डाइटिंग की बेहूदा बात मत करना।
प्रेम सहित, मैं

मैं आंटी को 'न' नहीं कह सकता

– यह चाहे कोई शादी हो, पारिवारिक कार्यक्रम या सिर्फ़ दोस्तों के साथ डिनर, भोजन अकसर सामाजिक औपचारिकता से जुड़ा होता है। यदि कोई आपको खाने पर बुलाता है, तो आप 'न' नहीं कर सकें – क्या वे बेइज़्ज़ती महसूस नहीं करेंगे? यदि आपकी सास, साली या आंटी ने आपके लिए कोई विशेष व्यंजन बनाया है, तो आप उन्हें इनकार नहीं कर सकते – क्या इससे आपके संबंध प्रभावित नहीं होंगे? आपने अपनी मां की बहन की मित्र की बेटी की शादी में नहीं खाया, तो आपकी मां की बहन की मित्र बुरा नहीं मान जाएंगी? इन अवसरों पर खाने का अर्थ है, दूसरों को खुश करना।

जब आप दूसरों को खुश करने के लिए खाते हैं, तो आपको बहुत ज़्यादा निराशा हो सकती है। जब हम कहते हैं 'यदि मैं नहीं खाऊंगा तो बुरा लगेगा' या 'मेरी सासू मां ने बनाया है, तो मुझे खाना ही पड़ेगा', तो हम किसी को दु:ख पहुंचाने या दूसरे लोगों के परेशान होने की बात को कुछ ज़्यादा ही महत्त्व देते हैं। यदि आप किसी को प्रसन्न करने के लिए खा रहे हैं, तो याद रखें कि जब आप दूसरों को निराश कर सकते हैं, तो आप निश्चित रूप से स्वयं को भी निराश करेंगे। क्योंकि यह सब करते हैं, आप मात्र कल्पना कर रहे हैं कि

दूसरा व्यक्ति क्या प्रतिक्रिया व्यक्त करेगा।

मैं यह नहीं कह रही कि आप दूसरों को खुश करने की कोशिश न करें। मैं सिर्फ़ इतना कहना चाह रही हूं कि जब बात आपके अपने स्वास्थ्य की हो, तो वहां यह सब करने के दूसरे तरीके भी हैं। आप अपने आपको दूसरे व्यक्ति की स्थिति में रखकर देखिए। यदि कोई व्यक्ति लगातार आपको 'नो, थैंक्स' कह रहा है, तो क्या आप उसके लिए बुरा मान जाएंगे? उसे यकीन है कि आप ऐसा नहीं करेंगे। सो, आप क्यों मान लेते हैं कि वे दु:खी, गुस्सा और चिड़चिड़ापन महसूस करेंगे, यदि आप उनका प्रस्ताव स्वीकार नहीं करते तो? यदि आपका मेजबान आपके न खाने पर पागल हो जाता है, तो संभावना है कि उसे आपसे खाने के अलावा किसी और बात की शिकायत है।

खाने के लक्ष्य का मतलब है बेहतर महसूस करना, न कि बाद में अपराध –भाव महसूस करना। अगर आप किसी दबाव में खाते हैं, तो आप उस खाने का आनंद नहीं उठा पाएंगे, बल्कि बाद में आपको बुरा लगेगा – वज़न करने वाली मशीन आपकी जांच कर लेगी। क्या किसी ऐसे व्यक्ति के लिए इतना वज़न कम करने की कोशिशों की धज्जियां उड़ाने का कोई अर्थ है, जो आपके स्वस्थ होने की कोशिशों की प्रशंसा नहीं कर सकता? अगर आप जैन धर्म को मानने वाले होते तो क्या करते, तब कोई भी आपको मीट या बीफ खाने के लिए मजबूर नहीं कर सकता। या कर सकता है? सो, अगर आप धार्मिक आधार पर किसी को मना कर सकते हैं, तो स्वास्थ्य के आधार पर ऐसा क्यों नहीं कर सकते?

हालांकि अति शीघ्र अपनी इच्छाओं या लालसाओं को प्रकट करने की मैं सलाह नहीं देती। वहां आपके पास कई अवसर होंगे, जिनमें आपको किसी सामाजिक कार्यक्रम में भागीदारी करने को मिलेगी। लेकिन यदि आप इसलिए चिंतित हैं कि आपके 'न' कहने से काम नहीं चलेगा, आप चाहे कितने भी विनम्र हों, तो हमने इन स्थितियों से निबटने के लिए कुछ युक्तियां निकाली हैं, ताकि दूसरों को खुश करने के लिए खाने वाले एकमात्र व्यक्ति आप हों।

तैयारी करें

यदि आप अपने भोजन के प्रति बहुत अनुशासित हैं, तो आप पार्टियों में पौष्टिक खाने की तलाश को भूल सकते हैं। कमोबेश, सामाजिक अवसरों पर अच्छा खाना हमेशा विचारों के केंद्र में रहता है।

ऐसे अवसर पर जाने से पहले आप सूप और सलाद का सेवन कर लें। इससे आपका पेट भरा महसूस होगा और इसका परिणाम ज़रूरत से ज़्यादा खाने में नहीं होगा। हो सकता है आपको तब यह भी लगे कि आपने कुछ खाया ही नहीं है। यदि आप फिर भी भूखा महसूस कर रहे हैं, तो आप आहार का थोड़ा–सा हिस्सा ले सकते हैं (लेकिन पौष्टिक भाग ही)।

और यदि आपको वहां पौष्टिक खाना नहीं मिलता, तो आप पौष्टिक आहार घर से ही ले जा सकते हैं – जो न सिर्फ आपके लिए, बल्कि

आपके मित्रों के लिए भी पर्याप्त होना चाहिए। आप कम कैलोरी वाले अन्य पदार्थ या सलाद ले सकते हैं और उन्हें मेज पर क्रीम से भरे और सूखे आहार के सामने रख दें। इस प्रकार आप अभी भी शाम भर के लिए पौष्टिक आहार ले सकते हैं और मेज़बान भी आपके प्रयासों की सराहना करेंगे। तो ऐसे में हर कोई खुश है।

प्रशंसा करें

जब कोई व्यक्ति यह चाहता है कि आप उसका बनाया हुआ खाना खाएं या जिस कार्यक्रम को उसने आयोजित किया है, उसमें खाना खाएं, तो उसे आपसे यह अपेक्षा रहती है कि आप उसकी प्रशंसा भी करें। वे आपसे खाने या उस आयोजन की तारीफ़ सुनना चाहते हैं, फिर चाहे वह चीज़ों को प्रस्तुत करने का तरीका हो या उसकी खुशबू या उसका स्वाद।

आप उनसे ऐसा कुछ कह सकते हैं, 'वाह! कितना शानदार है। इसमें तो आपको काफ़ी समय लगा होगा और इसमें आपने मेरे/हमारे लिए जितनी मेहनत की है, उसने मेरे दिल को छू लिया है' या 'इस बार तो आपने कमाल ही कर दिया है समय, स्थान, मेज और भोजन, सब कुछ शानदार लग रहा है' या 'आप वाकई बहुत शानदार मेज़बान हैं! मैंने बहुत बढ़िया समय व्यतीत किया।' इसके अतिरिक्त, भोजन की प्रशंसा पहले और कई बार करें। आप जितनी ज़्यादा भोजन की तारीफ़ करेंगे, लोग यही सोचेंगे कि आपने ख़ूब खाया है – बेशक आपने ज़्यादा नहीं खाया हो। धीरे–धीरे खाएं, लेकिन हर कौर पर प्रशंसा करें, 'यम्मी...यह चिकन तो वाकई बहुत स्वादिष्ट है। मैं बता नहीं सकता कि यह कितना स्वादिष्ट है' या 'मछली तो अविश्वसनीय रूप से स्वादिष्ट है। मुझे तो स्वर्ग जैसा लग रहा है' या 'इस मैकरोनी को बनाने का तरीका, तो आपको मुझे बताना ही होगा। मैं अपनी अगली डिनर पार्टी में यह बनवाऊंगा।'

टाल दें

यह मीठे खाद्य पदार्थों के लिए विशेष रूप से अच्छा तरीका है। ज़्यादा कैलोरी वाले मिष्ठान्नों को यह कहकर टाल सकते हैं कि अब आपका पेट पूरा भर चुका है, इसलिए आप थोड़ा भोजन खाएंगे। तब आप ज़्यादा आनंद ले सकेंगे। संभावना यह है कि आपका मेज़बान आपसे दोबारा नहीं कहेगा, क्योंकि वह पहले से ही दूसरे मेहमानों के साथ व्यस्त होगा। लेकिन यदि वे ज़ोर देते हैं, तो आप उनसे पूछ सकते हैं कि क्या आप वह मीठा पदार्थ अपने साथ घर ले जा सकते हैं। चाहे आप

घर जाकर वह खाएं या नहीं, यह आपका एक छोटा–सा रहस्य है।

पूछिए

यह सबसे आसान चीज़ है, जो आप कर सकते हैं। अपने मेज़बान को पहले ही बता दें कि आप एक पौष्टिक भोजन वाले कार्यक्रम में हैं, इसलिए आप उनके घर ज़्यादा कुछ नहीं खा पाएंगे और अगर वे आपके बहुत नज़दीकी मित्र हैं, तो आप उनसे अपने लिए कोई हल्का पदार्थ बनाने के लिए कह सकते हैं। यदि वे आपके अच्छे मित्र हैं, तो वे इसका बुरा नहीं मानेंगे।

किसी शादी–ब्याह में 'न' कैसे कहें

मैं नहीं जानती कि इसका संबंध शादियों से कैसे है, लेकिन एक चीज़ तय है – आपकी शादी बेशक आहार से जुड़ी है, लेकिन शादियां आपको अपनी स्वस्थ जीवन–शैली के प्रति बेवफ़ा बना सकती हैं। खाद्य पदार्थों की भरपूर विविधता और पूरे कार्यक्रम की सामान्य समृद्धि लोगों को महसूस कराती है कि ज़्यादा खाना उनका अधिकार है।

लेकिन आप विश्वास करें या न करें, शादी–विवाह के मौकों पर 'न' कहना बहुत आसान है और जो आप कर सकते हैं। मेज़बान आमतौर पर इतने व्यस्त होते हैं कि वे ध्यान नहीं दे पाते कि आपने क्या खाया है। ज़्यादा से ज़्यादा, वे आपसे यह पूछ सकते हैं कि क्या आपने खाना खा लिया। आप ऊपर बताए गए सभी तरीकों का उपयोग कर सकते हैं। आप उन्हें टाल सकते हैं, आप हर चीज़ की प्रशंसा कर सकते हैं – फूलों से लेकर पूरी सजावट तक; और वे ख़ुशी महसूस करेंगे कि आप कार्यक्रम में शामिल हुए।

लेकिन यदि आपको खाना ज़रूरी हो और आपको पौष्टिक खाने से परहेज़ रखना पड़े, तो कुछ ऐसा खाएं, जो अपने–आप में पूर्ण हो। कार्यक्रम में, बुफे के नज़दीक खड़े होने की कोशिश न करें, आप बिना सोचे–समझे कोई भी व्यंजन उठा लेंगे। ऐसा स्थान ढूंढ लें, जहां आप सहजता महसूस करें और लोगों से मिलजुल सकें तथा इस मौके को यादगार बना सकें – खाने के लिए नहीं, बल्कि दूसरे कारणों के लिए। याद रखें कि शादियों में, भोजन हमेशा इतना अच्छा नहीं होता, लेकिन कभी–कभी हम ठीक उसी कारण खाते हैं, जिस कारण लोग हिमालय पर्वत पर चढ़ते हैं – केवल इसलिए कि वह वहां है।

जब उस अवसर का केंद्र आहार हो

जब हम शादियों, डिनर पर या पार्टियों में आमंत्रित होते हैं, हम महसूस करते हैं कि हमें खाना है, क्योंकि हमारे दिमाग में, भोजन उस अवसर का केंद्र है। यह हम मानवों की प्रवृत्ति है कि हम भूख के संकेतों को नज़रंदाज करते हैं और तभी खाते हैं जब हमें भूख नहीं होती, केवल इसलिए कि हम बहुत मज़बूती से उस अवसर का संबंध भोजन से जोड़ लेते हैं।

भोजन, अनुभव का केंद्र नहीं है, यह अनुभव का एक हिस्सा मात्र है। इसके दूसरे

हिस्से हैं लोग, बातचीत, वातावरण और मनोरंजन। जब आप भोजन का महत्त्व कम कर देते हैं, तो आप स्वाभाविक रूप से अंतत: कम खाते हैं। यह वास्तव में ही बहुत आसान है।

बिना ज़्यादा खाए या अपनी आहार–योजना को तोड़े बिना किसी सामाजिक कार्यक्रम का आनंद लेने का एक प्रभावशाली तरीका है अपने आपको दूसरों की निगाहों के केंद्र में रखें – बातचीत और लोगों के साथ बढ़िया समय व्यतीत करने पर ध्यान लगाएं, उस अवसर को विस्तार से देखें कि आप वहां कौन–सी पोशाक पहनेंगे, वहां कौन–कौन उपस्थित होगा, आप अपने पौष्टिक आहार को वहां कैसे प्राप्त करेंगे, आप वहां कब जाएंगे, किससे बातचीत करेंगे, आप वहां क्या खाएंगे और खाने की प्रक्रिया के दौरान आनंद महसूस करने की भावना। बाद में अपने आपको आनंदित महसूस करने पर ध्यान दें – हल्का और संतुष्ट महसूस करें, बजाय इसके कि आपको फूला हुआ और अपराध–बोध महसूस हो।

इस प्रकार का विस्तृत काल्पनिक चित्र हमारे दिमाग में एक याद छोड़ जाता है। तब आपके दिमाग को ऐसा लगता है कि जैसे वह कार्यक्रम पहले से ही हो चुका है। इसलिए, जब आप वास्तव में उस कार्यक्रम में शामिल होते हैं, तो आपकी याद्दाश्त उत्तेजित होने लगती है और आपको ऐसा महसूस होता है, जैसे आप पहले भी यहां आ चुके हैं और आप स्वत: ही वही व्यवहार करने लगते हैं, जो आपने अपने मस्तिष्क में बिम्ब रूप में देखा था। इस तकरीबन को आप कम न आंकिए। जो तरकीब विश्व के सबसे सफल व्यक्तियों के संबंध में सफल रही है, वह आपके लिए भी कार्य करेगी।

बाहर जाकर खाने के संबंध में दीपिका पादुकोण की जांच–सूची (चेक लिस्ट)

- ❑ क्या आपने पहले से ही इसकी योजना बना ली है? अगर आपको बाद में पता चला है कि आप बाहर खाने के लिए जा रहे हैं और यह अवसर बहुत खर्चीला सिद्ध हो सकता है तो आप खाने का चुनाव दिन में ही बुद्धिमानी से कर लें, ताकि आप कैलोरी, फैट, शुगर और नमक को नियंत्रण में रख सकें।
- ❑ क्या आप घर पर भोजन कर सकते हैं? यदि आप किसी ऐसी पार्टी में जा रहे हैं, जहां खाना बहुत देर से परोसा जाएगा, तो पहले ही आप घर से थोड़ा–बहुत खाकर निकल सकते हैं।
- ❑ क्या आप ‘न’ कहना सीख सकते हैं? विनम्र बनने के चक्कर में आप ज़्यादा भोजन न खाएं।
- ❑ क्या आप भोजन को व्यर्थ फेंकने के प्रति संवेदनशील हो सकते हैं? अपनी थाली में अपनी ज़रूरत भर का खाना ही लें,

ताकि बाद में उसे फेंकना न पड़े।

- ❑ क्या आप भोजन साझा करके खा सकते हैं? अगर आपकी थाली का भोजन बहुत ज़्यादा लग रहा है, तो आप अपने साथी के साथ इसे साझा करने का विचार कर सकते हैं।

मुझे आहार के साथ न्याय करना है

आपको इस भावना का पता है। आप किसी अवसर या रेस्तरां में पहुंचते हैं और दरवाज़े खुलते हैं – या तो वास्तव में ही या अलंकारिक रूप से लगभग स्वर्ग के दरवाज़ों की तरह। केवल, स्वर्ग को ही चांदी के छतरों से ढके खाद्य पदार्थों के ऊपर छोटे–छोटे सुंदर बर्नरों से सजाया गया है। आप ऐसा महसूस करते हैं कि हर डिश आपका ही नाम पुकार कर कह रही है – मुझे खाओ; वे सभी यही कहती लग रही हैं। आपका दिल तेज़ी से धड़कने लगता है, आपके संवेदी–संकेत बहुत तेज़ चलने लगते हैं और आप भगवान की उपस्थिति महसूस करते हैं। आप जो अनुभव कर रहे हैं, वह है बुफे का उन्माद।

और यह गुज़र जाएगा।

बुफे सबसे बढ़िया उदाहरण है 'आंखों से भोजन करने का'। दूसरे शब्दों में, लालसा। वस्तुओं को देखकर उनकी गुणवत्ता को जानने की इच्छा। कितने ही खाद्यान्न सजे हुए हैं, भोजन की असीमित मात्रा की प्रबल इच्छा (आप वे सब खा सकते हैं) आपके वज़न घटाने की सप्ताह भर की कोशिशों को दो घंटे में ही समाप्त कर सकती है। शुरुआती उत्तेजना के बाद अभी कई लोगों ने अपने खाने का पूरा आनंद भी नहीं लिया है। वे अभी अपना भोजन समाप्त कर ही रहे हैं, क्योंकि वे इसे व्यर्थ नहीं फेंकना चाहते।

बुफे में खाने का महत्त्वपूर्ण तरीका है कि आप इनमें अंतर करें कि आप क्या चाहते हैं और आप वास्तव में क्या चाहते हैं। एक थाली पकड़ने से पहले – क्योंकि यह ख़राब निर्णय को तेज़ कर देगा – मेज का एक चक्कर लगाएं, जैसे कि आप किसी आर्ट गैलरी में घूम रहे हों। मेज के एम.एफ. हुसैन पर अपना ध्यान केंद्रित करें – दो या चार मास्टरपीस व्यंजन आपको आजमाने चाहिए, शेष को आप अकेला छोड़ दें। आप हैरान होंगे अपनी थाली में लाए व्यंजनों को देखकर।

ख़रीदारी के लिए जाने से पहले आपके दिमाग में पूरा नक्शा खिंचा होता है कि आपने कितना पैसा खर्च करना है। ठीक? यदि आप भिन्न–भिन्न 10 पोशाकें पसंद करते हैं, आपको अभी भी अपने बजट के अनुरूप ही पोशाकों का चुनाव करना पड़ता है। जैसे कि कपड़े कहीं दौड़े नहीं जा रहे हों – आप और धन कमाकर उन्हें कभी भी ख़रीद सकते हैं – इसी प्रकार भोजन भी कहीं भागा नहीं जा रहा।

यह आपकी आवश्यकता का प्रश्न भी है। जब आप गुणवत्ता चाहते हैं, तो आपको पूरे समूह से संतुष्टि महसूस करने की ज़रूरत नहीं होती। वास्तव में पहले तीन कौर के बाद ही इच्छा में कमी का सिद्धांत लागू होने लगता है और जैसा हम शुरुआत में आनंद महसूस करते हैं, वैसा आनंद अब महसूस नहीं होता। आपके सामने प्रस्तुत सभी चीज़ों का स्वाद

लेने की आवश्यकता नहीं है। आप अगली बार भी कुछ अलग चीज़ आजमा सकते हैं। आपको इस मन:स्थिति से बाहर निकलना होगा कि आपको 'आहार से न्याय' करने की ज़रूरत है – यह आहार है और इसे आपके साथ न्याय करना चाहिए।

आहार

आपकी रुकावट

मैं छुट्टी पर हूं

छुट्टियां हमेशा इस भावना से जुड़ी होती है कि या तो आपको इनकी 'आवश्यकता' होती है, या आप इन्हें 'लेने के योग्य' हैं और आप इसके योग्य हैं भी। रोज़मर्रा के चक्करों से मुक्त होना, अपनी ऊर्जा वापस पाना और अपने प्रियजनों के साथ जुड़ना, रोज़–रोज़ दफ्तर जाने का सफ़र, डेडलाइन्स और तनाव देने वाली चीजों की एकरसता को भी तोड़ता है। लेकिन छुट्टियां आपको यह भी सोचने को कहती हैं कि आपको थोड़ी देर स्वस्थ जीवन–शैली से भी 'छुटकारा' पाना है। यह ऐसा ही है, जैसे आप अपने अल्पाहार से छुट्टी ले रहे हो, ताकि आप अपने सामान्य जीवन से सामंजस्य बिठा सकें और आपकी मात्रा 'सब कुछ से कम कुछ भी स्वीकार नहीं' वाला स्वर्ग बन जाता है, जहां कोई नियम लागू नहीं होता।

ऐसा नहीं है कि आप बिना किसी योजना वाली कोई चीज़ नहीं खा सकते अपनी छुट्टियों में। लेकिन अनाप–शनाप खाना आपको बहुत थकान और सुस्ती दे सकता है और ज़्यादा बताने की आवश्यकता नहीं कि इससे आपको पुन: अपनी दिनचर्या में नई समस्याओं के साथ वापस आना पड़ सकता है और आपकी छुट्टियों का मकसद भी खत्म हो जाता है।

छुट्टियों में भोजन की मुख्य बात यह नहीं है कि भोजन को इस अंतराल का मुख्य केंद्र बना दिया जाए। यह एक नया स्थान है, यहां देखने और करने के लिए कई चीज़ें हैं और यदि आप भोजन के बारे में सोचना बंद कर देते हैं, तो आप कई और चीज़ों पर अपना ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। आप पैदल चल सकते हैं, प्रकृति के साथ समय बिता सकते हैं, फिल्में देख सकते हैं, कोई खेल खेल सकते हैं, पढ़ सकते हैं, ख़रीदारी कर सकते हैं, दर्शनीय स्थानों पर घूमने जा सकते हैं, 'स्पा' ले सकते हैं या कुछ नया और अलग खोज सकते हैं – उस स्थान के बारे में भी और अपने बारे में भी।

जब हम छुट्टी के बारे में बात करते हैं, तो इसका अर्थ है आराम करना, स्वस्थ होना और अपने आपको खोलना। इसका मतलब अपनी पाचन–क्रिया या दूसरी प्रणालियों पर बहुत ज़्यादा बोझ लादने से नहीं है। किन्तु इसका यह अर्थ भी नहीं है कि आप अपने पसंदीदा भोजन न खाएं, परंतु जिस तरह से आप अपनी छुट्टियों के बारे में सोचते हैं, वह महत्त्वपूर्ण है। यदि आप यह सोचकर छुट्टियों पर जाते हैं कि मैं जो चाहूं वही खाऊंगा, तो आप बिना सोचे–समझे अनियंत्रित ढंग से खाएंगे, चाहे आप भूखे–प्यासे हों या न हों। आपका लक्ष्य यही होना चाहिए कि आपका वज़न न बढ़े। अगर आप इस नीयत से जाएंगे, तो आप हैरान होंगे कि आप कितनी आसानी के साथ अपनी योजना पर टिके रह सकते हैं।

जाने से पहले काल्पनिक दृश्य की तकनीक का अभ्यास करें। अपने आपको हवाई जहाज, रेलगाड़ी या कार में जाने की कल्पना करें। जैसे ही आप चलना शुरू करते हैं, उसकी उत्तेजना को महसूस करें। संक्षेप में, अपने पुराने जीवन से नाता तोड़ देने का संकेत दें। अपनी यात्रा, अपने गंतव्य पर पहुंचने, नए अनुभवों और नए लोगों से साक्षात्कार होने की कल्पना करें। आप जो चीजें वहां देखना चाहते हैं, उस पर ध्यान केंद्रित करें – दुकानों, प्राकृतिक दृश्य, अपने परिवार या मित्रों के साथ बिताया जाने वाला समय, और यह सचाई है कि आप पूरी तौर पर अपने पुराने जीवन से कट चुके हैं। आप अपना सारा ध्यान आराम करने, हल्का और चिन्तायुक्त महसूस करने पर लगाएं।

अपने आपको भोजन करने और ज़्यादा न खाने की कल्पना करें। पौष्टिक भोजन लेने

और संतुष्ट होने की कल्पना करें। अच्छा खाना और अच्छा महसूस करना बहुत महत्त्वपूर्ण है। छुट्टियों पर जाने से पूर्व आप जितनी कल्पना कर सकते हैं, करें और आप मानसिक रूप से अपनी छुट्टियों को एक दृष्टि से देख पाएंगे और इसके लिए पहले से ही तैयार होंगे।

छुट्टियां बिताने की रणनीति

जाने से पहले

❑ योजना बनाएं कि आप वहां क्या चीज़ें खा सकते हैं। स्वस्थ भोजन विकल्प के लिए दृढ़ रहें। हर भोजनालय में हल्के और भारी भोजन की व्यवस्था होती है। चलने से पहले इस बारे में पत्र–पत्रिकाओं में पढ़ लें या मित्रों से पता कर लें अथवा इस पुस्तक के अंत में दिए गए जाने की जगहों का मार्गदर्शन प्राप्त करें।

❑ यदि संभव हो, तो उन्हीं होटलों या स्थानों पर आरक्षण कराएं, जहां जिम या रेस्तरां की व्यवस्था हो, जो आपकी आवश्यकता के अनुरूप भोजन बना सकते हैं।

❑ जाने से एक या दो सप्ताह पूर्व अपने शारीरिक व्यायाम का समय बढ़ा दें। इससे आपका वज़न कम करने की गति बढ़ जाएगी और आपकी ज़्यादा कैलोरी खर्च होगी।

❑ यात्रा आरम्भ करने से पहले कुछ दिन हल्का भोजन लें।

❑ अपने आपको मानसिक रूप से तैयार करें कि आपका वज़न न बढ़े।

❑ अपने साथ खाने–पीने का सामान लेकर चलें, ताकि आप रास्ते में अकसर खाना लेते रहें। सूखी चीज़ें, जैसे बिस्कुट, खाखरा, कम कैलोरी वाले स्नैक्स, घर के बने सिंके हुए स्नैक्स, कुरमुरा और चना इत्यादि, आपको रास्ते भर पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराते रहेंगे (यात्रा के हर दिन के लिए एक जिप वाला बैग साथ रखें)। अपने होटल के कमरे में या हॉलीडे होम में ताज़े स्थानीय उत्पाद रख लें (गाजर या खीरे, कम कैलोरी वाले क्रैकर्स, दही के छोटे पैकेट) इन चीज़ों के साथ आप न सिर्फ़ भूख का सामना कर सकेंगे, बल्कि ज़्यादा खाने से भी बचे रहेंगे।

जब आप अपने गंतव्य पर हों

❑ खाना खाते हुए अपनी पसंद पर ज़ोर दें। सलाद के बारे में अवश्य पूछें या बिना पनीर के पिज्जा का ऑर्डर करें।

- खाने के लिए सामाजिक दबाव के आगे न झुकें। अपने आपको याद दिलाएं कि आप एकमात्र वह व्यक्ति हैं, जो अपने लिए खा रहे हैं। आप अच्छा महसूस करना चाहते हैं, न कि बाद में ज़्यादा खाकर बुरा। अपनी छुट्टियों में आराम करने को ज़्यादा महत्त्व दें, न कि किसी काम को करने या खाने के दबाव में आएं, जो आप नहीं चाहते।

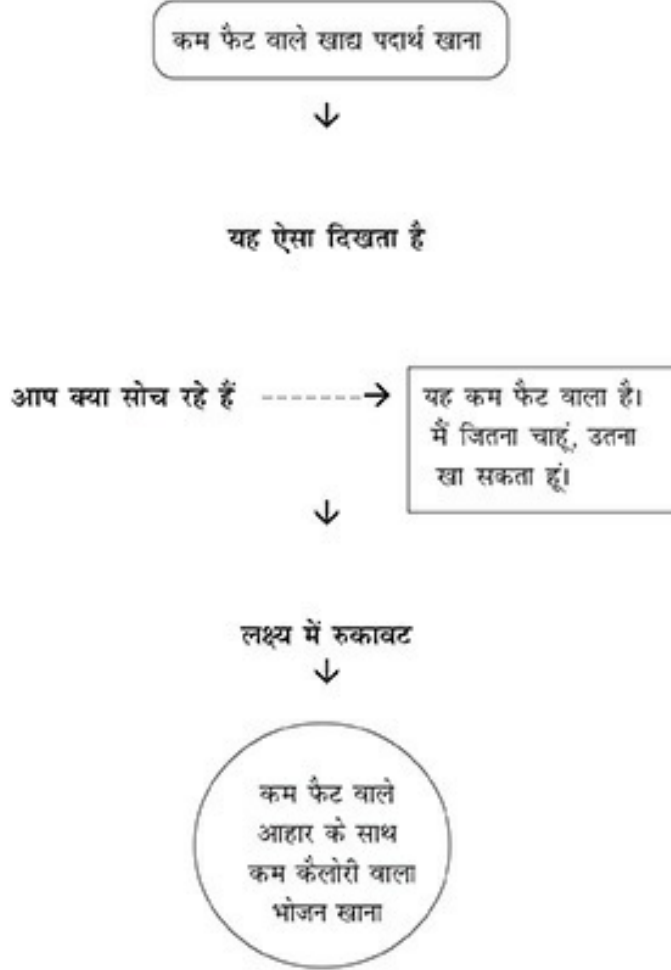
- पूरे दिन में एक ही भारी भोजन लें। यह ब्रेकफास्ट, लंच या डिनर, जो कुछ भी आपको पसंद हो, हो सकता है। मैं? मैं भारी ब्रेकफास्ट लूंगी, ताकि दर्शनीय स्थान देखने के लिए घूमने जाने पर ज़्यादा कैलोरी खर्च हो।

- यहां आपको अपनी भोजन–डायरी की सबसे ज़्यादा ज़रूरत है। आप जैसे ही खाना खत्म कर चुके हों, आपने क्या खाया है, इसे तुरंत अपनी डायरी में नोट कर लें। आप अपने आप ही, आत्मनियंत्रण का अभ्यास शुरू कर देंगे।

- आप हर जगह और जितना अधिक संभव हो, पैदल चलें। लेकिन ऐसा मत सोचिए कि आप जितना घर पर पैदल चलते हैं, उससे ज़्यादा यहां चल चुके हैं, तो आपको जो पसंद होगा, आप वही चीज़ खा सकेंगे। हममें से अधिकांश लोग – यहां तक कि आहार–विशेषज्ञ भी, हम खर् च होने वाली कैलोरी का ज़्यादा मूल्यांकन करते हैं और जितना भोजन हम खाते हैं, उसे कमतर मानते हैं। आप जो कुछ अभी खा रहे हैं, पैदल चलने से उसी का मुकाबला करने में मदद मिलेगी।

- भारी मात्रा में पानी पिएं। छुट्टियों में अकसर लोग इस सलाह को नज़रंदाज कर जाते हैं। अध्ययन यह बताते हैं कि छुट्टियों के दौरान या छुट्टियों के बाद मूत्राशय से संबंधित संक्रमण बहुत सामान्य होते हैं। मुख्य रूप से ये पानी की पर्याप्त मात्रा न लेने के कारण होते हैं।

जब हम छुट्टियों पर जाते हैं, तो हम बजट को बाहर नहीं जाने देते। हम अपने बच्चों की उपेक्षा नहीं करते या वे अपना समय कैसे बिताते हैं, इसके प्रति लापरवाही नहीं बरतते। हम यह साफ़ करना या रिजर्वेशन करवाना नहीं भूलते। हम छुट्टियों पर होने के बावजूद इतनी सारी स्थितियों को अपने नियंत्रण में रखते हैं, तो जब भोजन की बात आती है, तो हम इतने बेपरवाह कैसे बने रह सकते हैं?

अवसर

पैकेट पर तो 'कम फैट' वाला लिखा है

आपका गणित अच्छा होने के बावजूद, इस गणना को ज़्यादातर लोग ठीक से नहीं कर पाते। यह मन:स्थिति कि 'क्योंकि यह कम फैट वाला है, इसलिए मुझे जितनी इच्छा होगी, मैं उतना ही खाऊंगा', आपकी वज़न कम करने की सर्वश्रेष्ठ कोशिशों को पटरी से उतार सकती है। इसके कारण ये हैं:

- कम फैट होने का अर्थ हमेशा कम कैलोरी नहीं होता – यह 'फैट' में कम हो सकता है, लेकिन इनमें से अधिकांश खाद्य पदार्थों को स्वादिष्ट बनाने के लिए चीनी का प्रयोग किया जाता है। पोषण लेबल को पढ़ें। इससे आपको कैलोरी का पता चल जाएगा और देखें कि इसे पहले स्थान पर रखने का कोई अर्थ है।

- इसमें अभी भी कैलोरी है – फैट रहित खाद्य पदार्थों में कैलोरी कम होती है, उनमें अभी भी कैलोरी उपलब्ध होती है। इसलिए जब आप 20 कैलोरी प्रति बिस्कुट वाले 10 बिस्कुट खाते हैं, तो आप उतनी ही कैलोरी प्राप्त करते हैं, जितनी

4 कैलोरी वाले बिस्कुटों में पाते हैं। यह बात हमेशा याद रखें कि इस धरती पर सिर्फ पानी ही शून्य कैलोरी वाला पदार्थ है।

- कुछ कम फैट, कम कैलोरी वाले खाद्य पदार्थ लंबी अवधि में भूख बढ़ाते हैं – विशेष रूप से यह पेय पदार्थों के संबंध में सच है, जिनमें चीनी के विकल्पों और कृत्रिम मीठे का प्रयोग होता है, जो आपकी भूख बढ़ाते हैं। इससे बाद में आपको भूख लगती है और आप चीनी वाले, अस्वास्थ्यकारी पदार्थ खाते हैं।

- फैट–रहित या कम कैलोरी वाले पदार्थ आपको स्वस्थ नहीं बनाते – आपका शरीर विकसित होने के लिए बना है। केवल कम कैलोरी वाला होने का अर्थ पौष्टिक होना नहीं है। आप सिर्फ़ कैलोरी मूल्य के लिए ही कोई पदार्थ नहीं खाना चाहते, बल्कि आप गुणवत्ता के कारण खाना चाहते हैं।

- इसका अर्थ है कि आपको कम फैट वाले खाद्य पदार्थों को पूरी तरह नज़रंदाज करने की ज़रूरत नहीं है (जब तक वे आपकी पोषण संबंधी और ऊर्जा संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करते हैं, वे ठीक हैं)। आपको सावधानी से चलने की ज़रूरत हो सकती है और आपके चालाकी और गुस्ताखी से लगाए गए 'फैट–फ्री बनाना चिप्स' लेबल वाले अगले पैकेट को खोलने से पहले सोचना होगा।

अवसर

मैं ऐसा नहीं दिखना चाहता कि मैं डाइटिंग पर हूंहूं

अपने पौष्टिक आहार से दूर रहने के एक कारण के लिए एक बिन्दु को सिद्ध करने के लिए खाना सबसे ज़्यादा गैर–ज़रूरी है। इस स्थिति से निबटने के लिए मैं दो शब्दों से आपका परिचय कराना पसंद करूंगी, जो आपके वज़न कम करने और सही वज़न बनाए रखने के चरण में आपके साथ बने रहने चाहिए; दो शब्द, जो आपको किसी के भी प्रति जवाबदेह न होने की स्वतंत्रता प्रदान करेंगे और वे दो शब्द हैं :

मुझे परवाह नहीं

किसी को खुश करने के लिए खाने की तरह, जब हम पौष्टिक भोजन लेना बंद कर देते हैं, क्योंकि हम डाइटिंग पर होने के लिए शर्मिंदा हैं, तो हम बहुत ज़्यादा आकलन कर बैठते हैं या यह कल्पना करने लगते हैं कि दूसरे इसके बारे में क्या सोचेंगे। हम शर्मिंदगी के अहसास से इतने व्याकुल हो उठते हैं कि ज़्यादा खाना आरंभ कर देते हैं, क्योंकि हम अपने दोस्तों के सामने यह बात सिद्ध करना चाहते हैं कि हमें अपने शरीर का सही आकार बनाए रखने के लिए ज़्यादा प्रयत्न करने की आवश्यकता नहीं है। हम यह भी मान बैठते हैं कि

दूसरे लोग हमारे बारे में ही सोचने में व्यस्त हैं। लेकिन हमें चिन्ता करने की कोई ज़रूरत नहीं। वे ऐसा नहीं कर रहे।

और इसकी परवाह ही कौन करता है कि कोई क्या सोचता है? ऐसा नहीं कि आप बहाने नहीं बना सकते। आप कह सकते हैं कि आप ड्रिंक नहीं कर सकते, क्योंकि आप एंटीबॉयोटिक ले रहे हैं या आप शराब आदि की लत का इलाज करवा रहे हैं, किन्तु लंबी अवधि में आपको न कहने में बहुत सहजता महसूस होनी चाहिए। इससे आप ज़्यादा फ़ायदा नहीं उठा सकते। जब आरम्भिक 'स्टार्टर' आपके पास लाए जा रहे हों, उसी समय आपको सिर हिलाकर इंकार का संकेत कर देना, पर्याप्त होना चाहिए।

यदि कोई ज़्यादा खोजबीन करता है (और संभवत: वे ऐसा करेंगे नहीं) तो आप उनसे सिर्फ़ इतना कहें कि आप थोड़ा–सा पौष्टिक भोजन लेना चाहते हैं। यदि आप वास्तव में ही उन पर थोड़ी बढ़त लेना चाहते हैं, तो आप पौष्टिक आहार लेने की योजना उन्हें भी बता सकते हैं। उनके सामने अपनी बड़ाई करें कि आप अब कितना अधिक सक्रिय महसूस कर रहे हैं कि आज कपड़े कितने 'फिट' आ रहे हैं और आप दिन भर में कितना ज़्यादा काम कर सकते हैं। संभावना यही है कि आप उनमें से कुछेक लोगों का विचार बदलने में सफल हो जाएंगे और उन्हें सही रास्ते पर ले आएंगे।

और अंत में, आप यह मत सोचें कि कोई भी व्यायाम नहीं करता या किसी के पास भी उनका अपना वज़न कम करने का तरीका नहीं है। आपके लगभग सभी मित्र कुछ न कुछ कर रहे होंगे या अपने शरीर को सहेजने के लिए कुछ न कुछ कर रहे होंगे। लेकिन बेशक वे आप जैसी स्पष्टवादी न हों, लेकिन वे आपकी नई जीवन–शैली के विश्वासपूर्ण, चिंतामुक्त और ईमानदार तरीके से ईष्या अवश्य करेंगे।

विदेशों में खाने के लिए सोनम कपूर की जांच–सूची

❑ क्या आप अपने बैग में स्नैक्स ले जा सकते हैं? यह कोई मायने नहीं रखता कि आप क्या हैं या किस होटल में ठहरे हैं। आप हमेशा अपने बैग में फल या नट्स रख सकते हैं।

❑ क्या आप और ज़्यादा पानी पी सकते हैं? जब आप छुट्टियां बिता रहे हैं या विदेश यात्रा पर हैं, कोशिश करके ज़्यादा से ज़्यादा पानी पिएं। आपको बहुत ज़्यादा घूमना पड़ रहा है और आपके शरीर में बहुत पर्याप्त पानी होना चाहिए।

❑ क्या आप जानते हैं कि जितना आप सोचते हैं, पौष्टिक आहार ढूंढना उससे कहीं ज़्यादा आसान है? मैंने पाया है कि पौष्टिक भोजन पाना कोई मुश्किल काम नहीं हैं जब तक आप भारतीय भोजन न करना चाहते हो, सबसे अच्छा विकल्प है कि आप सैंडविच लें या

फिर आप भुना हुआ भोजन चुनें।

घर से बाहर भोजन करना

आपको अपनी जीवन–शैली को नियंत्रित करने की ज़रूरत नहीं

हमने जबकि भोजन को आपके जीवन का केंद्र न बनाने के बारे में बात की है, आपसे यह अपेक्षा नहीं की जाती कि आप अपना जीवन कम तेल वाले घर के पौष्टिक खाने की सुरक्षा में ताला लगाकर व्यतीत करेंगे। रेस्तरां में कुछ स्वास्थ्यकारी और पौष्टिक भोजन के जवाहरात भी छुपे हो सकते हैं, लेकिन अगर आप वज़न घटाने के चरण में हैं, तो मैं आपको सप्ताह में एक बार से अधिक बाहर खाना खाने का सुझाव नहीं दूंगी। कुछ अनुपात में खाना खाने के विचार के लिए आप अपनी आहार–योजना की सहायता ले सकते हैं और आपके लिए निर्धारित मात्रा के अनुरूप ही आहार लें।

मैं अपने व्यावसायिक जीवन का एक बड़ा हिस्सा व्यतीत कर चुकी हूं और अपनी छुट्टियों का एक काफ़ी बड़ा भाग भी! दुनिया भर की भोजनशालाओं में प्रस्तुत किए जाने वाले स्वास्थ्यप्रद और अस्वास्थ्यप्रद भोजन के विकल्पों की जांच करने में सुविधा के लिए मेरा सुझाव है कि आप इस खण्ड में कटौती कर दें, इसे अपने पर्स, बटुए या जेब में रखें ताकि आप हमेशा सही समय पर सही विकल्प चुन सकें।

आनंद लीजिए!

इटालियन

√ यह ऑर्डर करें	× यह ऑर्डर न करें
❑ **मिनिस्ट्रोनी सूप** (सब्ज़ियों का सूप) ❑ चिकन मार्सेला ❑ भुनी हुई मछली (सालमन) ❑ **चिकन या मछली** - भुनी हुई, सिंकी हुई या उबली हुई, साथ में लेमन सॉस	❑ **सीज़र सलाद** - यदि आप समझते हैं कि यह वास्तव में ही इटालियन है, तो एक बार दोबारा विचार करें। यह एक अमरीकी खोज है, जिसमें भारी मात्रा में क्रीम, तली हुई रोटी और पनीर (पारमेसन) मिला होता है।
❑ **रॉकेट लीव्स या अरुगुला सलाद** - जिसमें बकरी के दूध का पनीर कम किया हुआ हो या पूरा हटा दिया गया हो, विनगेर ड्रेसिंग ऑर्डर करें (विशेष रूप से नींबू या संतरा जैसे गलगल का सिरका)	❑ **फेट्टुसिन अल्फ्रेडो / बोलोगनीस**- अल्फ्रेडो एक भारी क्रीम है या सफेद पनीर की सॉस है जबकि बोलोगनीस भारी मीट होता है, जिसमें लाल चटनी भरी होती है।
❑ **पास्ता** - किसी भी प्रकार का। यह पेने, स्पागेट्टी, टमाटर, लिंगुइनी या मैरीनारा सॉस के साथ हो सकता है। शेफ से कहें कि वह जैतून का तेल कम कर दें और पनीर हटा दें। इसका ध्यान रखें कि आपके पास्ता में पास्ता और सब्ज़ियों का अनुपात एक ही हो। यदि आपको पसंद हो, तो आप चिकन, मछली या टर्की भी शामिल कर सकते हैं।	❑ **लासेगना/रैविओली/कैनीलोनी**- ज़्यादा फैट वाला खाद्य पदार्थ, जिसका मुख्य घटक क्रीम और पनीर होता है।
❑ आपकी नई जीवन शैली के लिए मिट्टी के तंदूर का बना पिज्ज़ा अच्छा रहेगा। आप ऐसे पिज्जे का ऑर्डर कर सकते हैं, जिसके साथ टमाटर की चटनी, ताज़ा तुलसी और आपकी पसंद की सब्ज़ियां, चिकन, सी-फूड, मछली या टर्की हो (कृपया सूअर का मांस, हैम, मांस आदि से भरी खाद्य वस्तुएं और पेप्परोनी से दूर ही रहें) और शेफ से कहें कि आपके पिज्ज़ा में पनीर न डाले या फिर कम से कम डाले।	❑ **एग प्लांट या चिकन परमीजिएना।** परमीजिएना, पनीर (पारमेसन) के समान ही होता है। इसमें पनीर भरा होता है। ❑ **तली हुई ताज़ा कालामारी मछली**- कुछ भी जो बहुत ज़्यादा घी में तली हो, उसे बिलकुल न लें। ❑ गेलेटो
❑ मलाई-रहित दूध वाली कैपिचिनो ❑ **फलों का शर्बत** - जिसमें कृत्रिम फ्लेवर या चाशनी न हो।	❑ **तिरामिसू** - इसमें भारी मात्रा में मीठी सुगंधित मदिरा होती है और इसमें मुख्य घटक के रूप में मस्कारपोन पनीर का उपयोग किया जाता है।

यदि किसी भी बिंदु पर आपको पता न चले कि डिश के अंदर क्या है, डिश सर्व करने वाले से पूछ लें। आपके लिए अनुवाद करके उन्हें बहुत प्रसन्नता होगी।

चाइनीज़

चीनी और जापानी रसोई के बारे में सबसे अच्छी बात यह है कि वे बहुत पौष्टिक होती है और वे आपके वज़न कम करने की योजना को बहुत माफ़िक आती है। हालांकि, चिकन और सब्ज़ियों से बने खाद्य पदार्थ आमतौर पर सॉस मिलाने से पहले बहुत ज़्यादा

घी में तले होते हैं। इसलिए शेफ से कहकर यह निश्चित कर लें कि वे ज़्यादा तेल में न तले हों। समझदारी से खाद्य पदार्थों का चुनाव करना सॉस चुनने और खाना बनाने की तकनीक पर निर्भर करता है। जब भी आप खाने के लिए बाहर जाएं, आप शेफ से कह सकते हैं कि सभी खाद्य पदार्थ आपकी ज़रूरत के हिसाब से बने हों। आपको सिर्फ़ उसे कहना भर ही होगा।

√ यह ऑर्डर करें	× यह ऑर्डर न करें
❑ चिकन/प्रॉन/वेजिटेबल सुईमई	❑ तले वेन्टन
❑ सी-फूड या वेजिटेबल चियूंग फन	❑ मिर्च के तेल में, भाप से पका डिमसम
❑ प्रॉन/चिकन/वेजिटेबल डिमसम	❑ पीकिंग डक
❑ भाप से पकी ब्रेड या मशरूम/चिकन बन	❑ पोर्क बन
❑ टुम युम सूप	❑ नमक और काली मिर्च के साथ तले चिली प्रॉन
❑ वेन्टन सूप	❑ फ्राइड चिली चिकन
❑ चिकन/वेजिटेबल नूडल सूप	❑ सीसम प्रॉन टोस्ट
❑ **भाप से पके चावल**-तले चावल से परहेज़ करें।	❑ सेजवान चिकन
❑ सब्ज़ियों के साथ हल्के पकाए चावल	❑ चिकन/फिश/शाकाहारी मन्चूरियन
❑ हल्के पकाए गए नूडल्स	❑ **बीबीक्यू स्पेयर रिब्स/चाइनीज़ स्पेयर रिब्स**-स्पेयर रिब्स सॉस में बना होता है, जिसमें चीनी और वसा, दोनों ही बड़ी मात्रा में होते हैं।
❑ नींबू की सॉस में, भाप से पके प्रॉन	❑ कुंग पाओ चिकन/आलू
❑ सोया, अदरक और हरे प्याज में, भाप से पकी मछली	❑ चाउ-मीन और लो-मीन
❑ **हुनन सॉस या ओयस्टर सॉस में पका चिकन/प्रॉन/विदेशी सब्ज़ियां** -शेफ से कहें कि चिकन/प्रॉन या सब्ज़ियां ज़्यादा घी में तली न होकर उबली हों।	❑ **गोल्डन फ्राई प्रॉन** - कोई भी गोल्डन लिखी गई वस्तु तली हुई ही होगी।
	❑ 'क्रिस्पी' पालक चिकन
	❑ ब्लैक बीन चिकन
	❑ स्प्रिंग रोल्स
	❑ बटर गार्लिक प्रॉन/चिकन/सब्ज़ियां
	❑ किसी भी तरह के तले हुए चावल
	❑ अमेरिकन चॉप्सी

अधिकांश चीनी रेस्तरां में कई तरह की सॉस भी परोसी जाती है। क्लासिकल सोया सॉस और चिली विनेगर बहुत पौष्टिक होते हैं। लेकिन तैलीय चीज़ों से बचें (और जब आप देखेंगे, तभी आपको पता चल पाएगा) क्योंकि यह आपकी तमाम कोशिशों को बेकार कर सकता है।

जापानी

√ यह ऑर्डर करें	× यह ऑर्डर न करें
❑ **सुशी** - विशेष रूप से निगिरी सुशी (चावल और सीवी) जो केकड़े, सालमन, बास, येलोटेल, टूना, समुद्री फेनी (स्क्विड), तले हुए अंडों, टोफू या सब्ज़ियों से बनी होती है। ❑ **साशिमी** - कच्ची सालमन (एक प्रकार की मछली), टूना, समुद्री फेनी या प्रॉन ❑ **माकी रोल्स** - बिना पनीर के ❑ मिसो सूप ❑ **ओशिंको** - मसालेदार सब्ज़ियां ❑ भाप से पकी ईदामेम ❑ **टेप्पनयाकी डिश**-बिना तेल के पके। आप इन्हें चिकन, मछली या सब्ज़ियों के साथ ऑर्डर कर सकते हैं। ❑ **सुकियाकी डिश**-यह आपके सामने ही बनाई जाती है और आप तेल की मात्रा जांच सकते हैं। ❑ **ओकोनोमियाकी पिज्जा** - 'ओकोनोमी' = आपकी पसंदीदा वस्तु और 'याकी' = पकी या उबली हुई। ❑ **भूना हुआ सी-बास** (या कोई भी ताज़ा पदार्थ) - साथ में सोया या जिंजर सॉस ❑ **ओचा या ग्रीन टी** - जितना आपको पसंद हो ❑ सोबा नूडल्स	❑ **टेम्पुरा** - यह कुछ नहीं, मात्र जापानी पकौड़ा है। "टेम्पुरा" हमेशा आटे-दूध में डूबा होता है और बहुत ज्यादा तेल में तला होता है। ❑ ड्रैगन रोल ❑ चिकन तेरीयाकी ❑ याकीतोरी ❑ तली हुई डम्पलिंग या ग्योज़ा ❑ रामेन नूडल्स ❑ ब्रेड वाले चिकन-कत्सु ❑ हरे साग का बना टेम्पुरा या तला हुआ टेम्पुरा, साथ में सोया मक्खन ❑ फोई ग्रास टेप्पनयाकी ❑ साकी

लेबनानी, भूमध्यसागरीय खाद्य पदार्थ

√ यह ऑर्डर करें	× यह ऑर्डर न करें
❑ **बाबा घानोश** - अतिरिक्त जैतून के तेल के बिना ❑ **हुम्मुस** ❑ **ज़ातजिकी** ❑ **ग्रीक सलाद** - जिसमें भेड़ के दूध से बना पनीर कम मात्रा में हो। थाली में एक और सजाने के लिए कहें। ❑ **होरियातिकी सलाद**-यह टमाटर, खीरे, जैतून और सिरके से बना होता है। कम पनीर और थाली के एक ओर सजाने के लिए कहें। ❑ **सोवलाकी** ❑ **दोल्मादेस** ❑ **केफ्तेदेस** - ग्रीक मीट बॉल्स अवश्य डलवाएं। केफ्तेदेस, तले हुए की अपेक्षा पकाए हुए ही लें।	❑ **मुस्साका** - क्योंकि इसमें हाई-कैलोरी वाला गौ-मांस और पनीर प्रयोग किया जाता है। ❑ **पास्तितसियो** - बहुत बड़ा ग्रीक कटोरा, जिसमें पास्ता, गौ-मांस, पनीर और बिचामेल सॉस प्रयोग होती है। ❑ **स्पानाकोपिता** - पालक पेस्ट्री ❑ तेल में फ्राई किए कालामारी ❑ **तिरोपिता** - पनीर से भरा ❑ फलाफेल ❑ लाल शिमला मिर्च फेटा ❑ सागानाकी चीज़ ❑ **जाइरो प्लैटर** - इसमें गौ-मांस और भेड़ का मांस प्रयोग होता है और बहुत ज्यादा चिकनाई वाला है। ❑ बकलावा ❑ बकलावा चीज़केक

थाई

√ यह ऑर्डर करें	× यह ऑर्डर न करें
❑ **टॉम यम सूप**	❑ थाई कोकोनट सूप
❑ **पो टक सूप** - क्लियर सी-फूड या सब्ज़ियों का जूस, लेमन ग्रास के साथ	❑ टोम खा केई
❑ **टोम येंग गुंग** - गर्म और खट्टा झींगा मछली का सूप	❑ स्प्रिंग रोल्स
❑ **चिकन या फिश सातेई**-साथ में मूंगफली की सॉस	❑ करी पफ
❑ समर रोल्स	❑ क्रैब रंगून
❑ **सम तुम** - हरे पपीते का सलाद	❑ मनी बैग्स
❑ **खीरे का सलाद** - मीठी और खट्टी सॉस एक ओर रखें।	❑ **प्ला मूक ताद** - फ्राइड कालामारी
❑ थाई मसालों में बना भुना हुआ चिकन	❑ प्ला लार्ड प्रिक
❑ **गाएंग पाह** - हाई कैलोरी नारियल की तरी की अपेक्षा पानी की बनी मसालेदार कम कैलोरी वाली तरी।	❑ मासामन करी
❑ **पैद थाई नूडल्स** - कम तेल वाली और बिना मूंगफली के।	❑ पैनांग चिकन
❑ **पैड सी इयू** - चौड़े और समतल थाई नूडल्स, उबले चिकन के साथ भाप से पके / या सोया सॉस के साथ सब्ज़ियां।	❑ **काओ पैद** - थाई, तले हुए चावल
	❑ **मी क्रॉब** - क्रिस्प फ्राइड नूडल्स
	❑ मसालेदार बेसिल फ्राइड राइस
	❑ स्वीट कोकोनट राइस

मैक्सिकन

√ यह ऑर्डर करें

- **ब्लैक बीन या पिंटो बीन** (दोबारा तले बीन नहीं) - साथ में ढेरों सब्जियां और थोड़ा-सा गुआकामोल। ज्यादा गुआकामोल न लें। 'एवोकाडो' में पौष्टिक फैट हो सकता है, लेकिन अंततः फैट्स तो फैट्स ही है। जब आप वजन कम कर रहे हैं, तो फैट्स के सेवन से बचें। फैट्स में कैलोरी ज्यादा मात्रा में पाई जाती है। इस खाने को साल्सा के साथ खाकर लुत्फ उठाएं, न कि खट्टी क्रीम के साथ।
- साल्सा को गार्निश, ड्रेसिंग, टॉपिंग, डिप करने के लिए प्रयोग करें, ताकि आप फैट कैलोरी की ज्यादा मात्रा से बचे रहें, बजाय मायो चीज या खट्टी क्रीम लेने के।
- **चिकन या वेजिटेबल फाजिता**- पनीर न लें।
- **सेविचे** - यह ताजी मछली या झींगा मछली, नींबू के जूस में पकी होती है। यह एक पौष्टिक और स्वादिष्ट विकल्प है।
- **क्विसडिलास** - बिना तरी के, भुना हुआ। बिना मांस और कम पनीर के साथ।
- पिको दे गेलो
- **गाजपाचो** - यह पौष्टिक, टमाटर आधारित वेजिटेबल सूप है।
- **एंचिलाडास** - नर्म कॉर्न टॉर्टिला लें, साथ में चिकन और वेजिटेबल, ब्लैक बीन और थोड़े से भाप से पके चावल। पनीर लेने से बचें।

× यह ऑर्डर न करें

- नाचोस
- **फ्लोटाज या टेक्विरोज** - ये नर्म टॉर्टिला मीट से भरपूर होते हैं और बहुत ज्यादा कैलोरी होते हैं।
- **चालूपास**- ये पतले छिलके वाले खाद्य पदार्थ, मांस और पनीर से भरे होते हैं।
- **चिमिचंगाज** - ज्यादा तेल में तले गए ये पदार्थ आपकी पौष्टिक जीवन-शैली के अनुरूप नहीं है।
- बीफ बुरितो
- रीफ्राइड बीन बुरितो
- कोरिजो
- टेको सलाद
- क्रंची टेको
- मारगरीटा

उत्तर भारतीय

√ यह ऑर्डर करें	× यह ऑर्डर न करें
❑ तंदूरी रोटी या नान (बिना मक्खन) ❑ रुमाली रोटी ❑ भाप से पके चावल ❑ **पीली दाल** - बिना तड़के के, आपको यह किसी भी ढाबे पर या फाइव स्टार होटल में मिल जाएगी। ❑ **तंदूरी या ग्रिल्ड मशरूम/बेबीकॉर्न/फूलगोभी/पनीर**-अनुरोध करें कि उस पर मक्खन न लगा हो। ❑ **तंदूरी चिकन/मछली/प्रॉन टिक्का** - बिना नींबू के ❑ हरा सलाद, कचूम्बर, रायता ❑ भुना हुआ पापड़ ❑ हरी चटनी या पानी आधारित अचार ❑ मसाला छाछ	❑ सादा या भरवां परांठा/बटर नान/बटर चपाती ❑ पुलाव, बिरयानी ❑ दाल मक्खनी, दाल फ्राई ❑ समोसा, पकौड़ा ❑ बटर चिकन/पनीर ❑ मलाई कोफ्ता, मेथी मटर मलाई ❑ पालक पनीर ❑ रान ❑ तला हुआ मसाला पापड़ ❑ तैलीय अचार, मीठी चटनी ❑ चिकन या वेजिटेबल जलफ्रेज़ी/अचारी ❑ फिश कोलीवडा या कोई भी तली हुई मछली ❑ क्रीम वाली मसाला करी ❑ बूंदी रायता

दक्षिण भारतीय

√ यह ऑर्डर करें	× यह ऑर्डर न करें
❑ इडली, पनियारम, इडियप्पम	❑ बघार वाली नारियल की चटनी
❑ साम्बर	❑ घी इडली, कांचिपुरम इडली, तली हुई इडली, चेट्टिनाड इडली
❑ रवा इडली	❑ मेदू वडा, दही वडा, दाल वडा साम्बर वडा, रसम वडा
❑ सादा डोसा, रवा डोसा, पनीर डोसा, लापसी डोसा, रागी डोसा (कम तेल/मक्खन)	❑ पूरी कोरमा/भाजी
❑ टमाटर उत्तपम	❑ मैसूर मसाला
❑ अप्पम	❑ पनीर वाला मसाला डोसा
❑ दही चावल, नींबू चावल, इमली चावल	❑ पनीर वाला सैंडविच उत्तपम
❑ रवा उपमा	❑ चेट्टिनाड बिरयानी
❑ गोभी पोरियाल	❑ शीरा
❑ **अवियाल** – बिना नारियल तेल के	
❑ **पोंगल** – बिना घी के	

देवियो और सज्जनो, क्रूज (जहाज) पर आपका स्वागत है। आपका वज़न अब क्रूज़ के नियंत्रण में है। कृपया अपनी सीट बेल्ट खोल दें, क्योंकि अब यह किसी भी तरह से आपके लिए बंधन मुक्त है। यदि आप ख़राब मौसम से लड़ना चाहते हैं, तो कृपया देखभाल-पुस्तिका को देखें ताकि आप हमेशा अपने जीवन में अच्छे आकार में रहें।

आपका स्वचालित पायलट

जब हवाई जहाजों ने आकाश में उड़ना शुरू किया, पायलट हर क्षण यात्रा पर निगाह रखते थे। जैसे–जैसे दूरियां बढ़ने लगीं और लंबी दूरी की उड़ानें बढ़ने लगीं, पायलटों के लिए इतने ज़्यादा घंटों में काम करना बहुत मुश्किल हो गया। स्वचालित पायलटों की सेवाओं की मांग बढ़ने लगी – प्रौद्योगिकी, जो निश्चित करें कि एक निश्चित बिंदु के बाद हवाई जहाज अपने आप चलेगा।

अपने कम किए वज़न को उसी स्तर पर बनाए रखना अपने शरीर को स्वचालित पायलट के हवाले सौंप देने जैसा ही है। क्रूज़ कंट्रोल! आपको सिर्फ़ कुछ स्थान पर अपने

वज़न को जांचते रहना है और अपने जीवन के साथ आगे बढ़ते रहना है। लेकिन हममें से अधिकांश लोगों के साथ यहीं दुर्घटना होती है, क्योंकि हम ‘पौष्टिक भोजन से परे’ के क्षेत्र में उड़ते हैं, पुन: उन्हीं आदतों को अपनाते हुए जिनसे हमारा वज़न बढ़ा था।

लेकिन इस बात को तो हम सब जानते हैं। सैद्धांतिक रूप में। तो ऐसा क्यों है कि हममें से अधिकांश लोग अपना वज़न कम करने में सक्षम नहीं हो पाते? लेकिन कोई भी व्यक्ति वज़न कम कर सकता है। लेकिन यह 'ऑफ द डाइट' मन:स्थिति होती है, जो हमारी वर्षों की मेहनत को नष्ट कर देती है – दोबारा से शुरू करना, दोबारा से छोड़ देना, दोबारा से शुरू करना, दोबारा से छोड़ देना। क्या आप इस पर हैरान नहीं होते कि आप ऐसा क्यों करते हैं? शायद यह ऐसे हो सकता है :

1. आप यही सोचते हैं कि एक बार वज़न कम कर लेने के बाद, इसे आपकी और मदद की आवश्यकता नहीं रही।

2. आप जानते नहीं कि आप कितना खा सकते हैं?

3. आप यह सोचते हैं कि आप अपनी मनपसंद चीज़ें नहीं खा पाएंगे।

एक**!** आपका नया शरीर किसी नई कार के समान है। यदि आप इसे अच्छी हालत में रखना चाहते हैं, तो आपको नियमित रूप से इसकी 'सर्विस' करानी पड़ेगी। आपको सही 'शेप' में रहने के लिए मेहनत करनी होगी, क्योंकि यह नया शरीर है, जिसकी आप देखभाल कर रहे हैं। अगर आप पुरानी आदतों को फिर से शुरू कर देंगे, तो यह होगा कि आप अपने नए शरीर की नहीं, बल्कि पुराने शरीर की देखभाल करेंगे। इसलिए, आपके अपने अतिरिक्त 15 किलो की देखभाल के लिए जो कुछ भी किया हो, उदाहरण के लिए, वह आपके उस शरीर पर काम नहीं करेगा, जो 15 किलो वज़न कम कर चुका हो। आपकी ज़रूरतें अब भिन्न हैं। जब आप वज़न कम कर चुकने के बाद स्वस्थ आदतों को स्थगित कर देते हैं, तो यह आपकी शारीरिक प्रणाली को ख़राब कर देता है। इस एक चीज़ के लिए आपका वज़न दोबारा बढ़ने लगता है। दूसरे, सबसे महत्त्वपूर्ण रूप से, हरेक किलो वज़न बढ़ने के साथ आप मानसिक रूप से युद्ध हार चुके होते हैं। आपको यही लगता है कि इतनी अधिक मेहनत करने के बाद भी यदि आप अपनी पसंदीदा चीज़ें नहीं खा सकते, तो इसका मतलब ही क्या है? महत्त्वपूर्ण यह है कि आपका वज़न अंतत: वहीं आ जाता है, जहां इसे ज़रूरत थी। आप हल्के महसूस कर रहे हैं, आप आसानी से सांस ले पा रहे हैं, आप पहले से ज़्यादा स्वस्थ हैं, आपमें पहले से कहीं अधिक ऊर्जा है और आपका शरीर हर रोज़ आपको धन्यवाद दे रहा है और आप वह सबकुछ खा सकते हैं, जो आप चाहते हैं। आपको यह सब मात्र चतुरता के साथ करना है और इसे अपनी नई जीवन–शैली में समाहित करना है।

दो**!** आप देखकर हैरान होंगे कि अपने वज़न को बनाए रखने के लिए, आप कितना ज़्यादा भोजन खा सकते हैं। सक्रिय चरण के दौरान, आप अपने बी.एम.आर. (बेसल मेटाबॉलिक रेट) से कम आहार ले रहे थे। अब आप ज़्यादा भोजन कर सकते हैं और आपने जो चीज़ें छोड़ दी थीं, जैसे मीठे खाद्य पदार्थ या पनीर, आप अब उन्हें भी शामिल कर सकते हैं और ठीक यही मैं आपके लिए तीन कदम वाली मार्गदर्शिका लाई हूं, जिससे आपको पता चलेगा कि आप कैसे वे चीज़ें वापस पा सकते हैं, जो आप पाना चाहते थे।

तीन**!** आप हैरान होंगे कि आप क्या कुछ खा सकते हैं। मैं एक बार फिर ‘खाद्य संबंधी

अपनी पिछली आदतें कैसे छोड़ें' से खाद्य पदार्थों की एक सूची प्रस्तुत कर रही हूं, ताकि आपको एक मोटा–मोटा अंदाज़ा हो सके कि आप किन–किन चीज़ों को अपनी भोजन–व्यवस्था में फिर से सम्मिलित करसकते हैं:

सबसे अच्छे दोस्त

आप जिन वस्तुओं का सेवन दैनिक आधार पर कर सकते हैं *:*

चावल, रोटी, ब्रेड, उपमा, कुरमुरा, दलिया, कॉर्नफ्लेक्स, पॉपकॉर्न, नूडल्स, पोहा, भेल, स्पागेट्टी, होल–वीट पास्ता, सब्ज़ियां, आलू, मटर, चिकन, मछली, टर्की, दाल मूंग, चना, राजमा, अंगूर, आम, केला, पनीर, चिकनाई–रहित दूध, दही, अंडे की सफेदी, क्विनोवा, खसखस, मीठे आलू, रवा, सूजी, बाजरा, ज्वार, रागी, बिस्कुट, मोमो।

अच्छे दोस्त

आप इन खाद्य पदार्थों को सप्ताह में एक बार ले सकते हैं *:*

पनीर, मिष्ठान्न, चॉकलेट, मफिन, तले हुए खाद्य पदार्थ, पिज्जा,प्रॉन, केक, आइसक्रीम, समोसा, बटाटा वड़ा, पकौड़ा, तले हुए वेन्टन, जलेबी।

कम जान–पहचान वाले लोग

आप इन्हें महीने में एक बार ले सकते हैं *:*

सूअर की चर्बी से बने पदार्थ (लार्ड), बैकन बीफ, मटन, पोर्क, शैलफिश, स्मूदी, फलों का जूस, एयरेटेड पेय पदार्थ। इसके अलावा कोई भी चीज़. जो आप लेना चाहते हों।*

अब जबकि आपने सक्रिय चरण में, बीज बो दिए हैं और अपना बी. एम.आर. बढ़ा लिया है, यह विवेकपूर्ण तरीके से अपनी पसंद के खाने का आनंद लेने का समय है, बिना इसकी चिन्ता किए कि यह आपके पैमाने पर क्या दिखा रहा है। इसलिए, देवियो और सज्जनो! बिना किसी शोर–शराबे के, आप अपने नए शरीर के लिए स्वचालित पायलट कीमार्गदर्शिका का स्वागत कीजिए।

चाय और कॉफी – बिना चीनी के

मैं किसी भी तरीके से इसे अपनी योजना में नहीं रख सकती। अपनी चाय और कॉफी में चीनी का प्रयोग बंद कर दें। यह पूरी तरह से एक बेकार आदत है**,** जो विचारहीन तरीके से आपका वज़न बढ़ाती है।

आप पूछ सकते हैं कि दिन में एक या दो चम्मच लेने से क्या होगा**?** यह मिष्ठान्न लेने की तरह नहीं है और इस योजना के देखभाल–चरण में मैं वापस मीठे खाद्य पदार्थों का सेवन तो नहीं करने लगूंगा**?** ठीक

है, इसे इस तरीके से देखें – चाय और कॉफी आपके जीवन का एक हिस्सा बनने जा रहे हैं। यदि आप एक दिन में, औसतन, दो कप चाय लेते हैं और हर बार एक चम्मच चीनी लेते हैं (और अधिकांश लोग दिन में ज़्यादा चाय लेते हैं) तो आप **10** ग्राम चीनी या **32** कैलोरी प्रतिदिन सेवन करते हैं। इसका अर्थ है आपने एक साल में **3.3** किलो वज़न बढ़ाया है, जिसके लिए आपको जिम में अतिरिक्त पसीना बहाना पड़ेगा।

और यदि आप इसके बराबर कृत्रिम मीठे का प्रयोग भी करते हैं, तब भी आपको अपने जीवन में एक भारी मात्रा में रसायनों को लेना पड़ेगा। अगर आप दिन में **2** कप चाय लेते हैं, एक या दो गोलियां/सैशे एक बार में, तो **1** गोली/सैशे **x 2** कप **x 365** दिन आगे आने वाले कितने ही साल, आपको मीठा सेवन करना होगा। स्टीविया के पौधे से निकाला गया मीठा ही इसमें एकमात्र अपवाद है, जो हानिकारक नहीं।

और यह केवल कैलोरी तक ही सीमित नहीं है। इसका संबंध मात्रा से भी है। चीनी खाली कैलोरी ही देती है। एक गुलाब जामुन में बेशक चीनी होती हो, लेकिन उसमें कार्बोहाइड्रेट्स और प्रोटीन भी होते हैं, जो कम से कम पौष्टिक तो होते हैं। चाय और कॉफी में चीनी से बिलकुल भी पौष्टिकता प्राप्त नहीं होती।

अगर आप यह सोचते हैं कि आप चीनी को नहीं छोड़ पाएंगे, तो आप अपने आपको कुछ सप्ताह का समय दें। एक बार यदि आप अपनी कॉफी या चाय, बिना चीनी के लेने की आदत बना लेंगे, तो आप दोबारा इनमें चीनी का प्रयोग ही नहीं करेंगे।

स्वचालित पायलट नियमावली

हमेशा पर्याप्त ईंधन अपने पास रखें

सक्रिय और धैर्यवान चरणों में पौष्टिकता के सिद्धांतों में कोई अंतर नहीं है। भोजन सबसे महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्व है, जिसकी ज़रूरत आपको वज़न कम करने के चरण के साथ–साथ रखरखाव चरण में भी होती है। सक्रिय चरण और स्वचालित पायलट या धैर्यवान चरण में एकमात्र अंतर यह है कि आप धैर्यवान चरण में अपने बी.एम.आर. से थोड़ा–सा कम आहार लेते हैं। इसमें आपको अपने वज़न को उसी स्तर पर बनाए रखना होता है, इसलिए आपको अपनी कैलोरी में कोई कटौती नहीं करनी होती। सिर्फ़ अपनी नई जीवन–शैली, दूसरे शब्दों में कहें तो अपने नए बी.एम.आर. के अनुसार ही भोजन का सेवन करें।

स्वयं को ईंधन दें

अगर आप कभी भी लौटकर अपने आहार-विशेषज्ञ के पास नहीं जाना चाहते, तो

आपको अपने भोजन की बारम्बारता (फ्रीक्वेंसी) की ज़रूरत होगी। चूंकि आपका उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि आपके शरीर से लगातार कैलोरी खर्च होती रहे और आपकी पाचन–प्रणाली 'जिम' में रहे, तो उसका अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए आपको हर दो या ढाई घंटे के बाद भोजन लेना चाहिए।

व्यायाम जारी रखें

सिर्फ़ इसलिए कि आपने अपना वज़न कम कर लिया है, आपका स्वास्थ्यकारी व्यायाम करने की आदत छोड़ देने का कोई अर्थ नहीं है। धैर्यवान चरण में अपने वज़न को बढ़ने से रोके रखने के लिए मेरे ग्राहक सप्ताह में चार बार पैदल चलते या व्यायाम करते हैं।

भ्रम की स्थिति से बचें

जश्न मनाइए! यहीं पर केक, पनीर, नट्स, तली हुई चीज़ों, सभी को आपके जीवन में वापस लाया जा सकता है। आप जो चाहें, खा सकते हैं, लेकिन आपको एक संतुलन बनाए रखने की ज़रूरत है। आप अपने पसंदीदा खाद्य पदार्थों का धीरे–धीरे अपने जीवन में दोबारा प्रवेश करवा सकते हैं। योजनाबद्ध तरीके से हाई–कैलोरी भोजन को अपने जीवन में प्रवेश कराने से आप अपने शरीर और दिमाग को कम करने का प्रशिक्षण दे सकते हैं। आपके शरीर को, आपके नए वज़न के अनुसार ही काम करना होगा। दूसरे शब्दों में, हाई–कैलोरी खाद्य पदार्थों से अपने नए वज़न की देखभाल करें। इसलिए देखभाल करने के अपने दृष्टिकोण को मैंने तीन चरणों में समझाया है।

चरण–1 : बी.एम.आर. + सूखे मेवे या नट्स (20 ग्राम नट्स और सूखे मेवे)

पहला : अपने नए बी.एम.आर. की गणना कीजिए।

दूसरा : आपके नए बी.एम.आर. के लिए दिए गए आहार का एक नमूना लें। यदि आपका नया बी.एम.आर. 1350 कैलोरी है, तो सक्रिय खण्ड में बताई गई 1200 से 1400 कैलोरी वाला आहार ग्रहण करें। याद रखिए कि आप पहले 100 कैलोरी कम कर रहे थे, लेकिन इसे अब और कम करने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि अब आप केवल अपने कम किए गए वज़न की देखभाल ही कर रहे हैं।

तीसरा : कुल मिलाकर लगभग 20 ग्राम नट्स या सूखे मेवे अपने प्रतिदिन की आहार–योजना में शामिल कर लें।

जब आप कम से कम एक महीने के लिए अपना वज़न इस तरीके से (300 ग्राम लेने या खर्च करने से) बनाए रखते हैं, तो आप अगले चरण की ओर बढ़ सकते हैं।

चरण–2 : बी.एम.आर. + सूखे मेवे या नट्स + पनीर या तले पदार्थ

चरण–2 में, ऊपर लिखे पदार्थों के अलावा, आप पनीर या तले पदार्थ भी अपने आहार में, सप्ताह में दो बार शामिल कर सकते हैं। यहां पनीर का एक कम वसा वाला टुकड़ा या तले पदार्थ (5 या 6 मध्यम आकार के पकौड़े / 1 छोटा बटाटा वडा / 1 छोटा मेदू वडा) ही लेने का सुझाव दिया जाता है, जिसे आप सप्ताह में दो बार ले सकते हैं। वैकल्पिक रूप से, आप लो-फैट पनीर का एक टुकड़ा और अपने पसंदीदा तले पदार्थ सप्ताह में एक

बार ले सकते हैं। इसके अतिरिक्त, आप प्रति सप्ताह एक अंडे की जर्दी भी शामिल कर सकते हैं।

लेकिन, इसमें ध्यान देने वाली यह बात है कि आप तले पदार्थ या पनीर का एक टुकड़ा मुख्य भोजन के साथ नहीं, बल्कि स्नैक्स के रूप में ले सकते हैं। यही एक तरीका है, जिससे यह प्रभावपूर्ण तरीके से खर्च किया जा सकता है। आपको याद है, हमने 'विश्वास' खण्ड में क्या चर्चा की थी – एक समय पर आपके शरीर के कैलोरी खर्च करने की क्षमता के बारे में। यदि आप तले पदार्थ या पनीर अकेले स्नैक्स के रूप में ग्रहण करते हैं, तो इसे आपका शरीर बहुत जल्दी पचा जाएगा। आपके मुख्य भोजन के साथ इन्हें लेने की स्थिति में, इनके 'वसा' के रूप में जमा होने की संभावना है।

अगर आपने अपना वज़न (फिर से, खाना और खर्च करना – 300 ग्राम) 30 दिन तक बनाए रखा है, तो आप अगले चरण, रखरखाव या देखभाल चरण की ओर बढ़ सकते हैं।

चरण–3 : बी.एम.आर. + सूखे मेवे या नट्स + पनीर या तले पदार्थ + मीठे खाद्य पदार्थ

देखभाल का यह अंतिम महीना है और यह चरण आपको बताएगा कि आप अपने नए वज़न की देखभाल कैसे करें! अब आप इसमें मीठा खाद्य पदार्थ भी शामिल कर सकते हैं, जिसमें चीनी आधारित मिष्ठान्न (जैली, कस्टर्ड, चावल की खीर, रसगुल्ला, गाजर का हलवा) आप सप्ताह में दो बार ले सकते हैं। लेकिन यदि यह चीनी और वसा से बने हैं (चीज़ केक, केक, आइसक्रीम, गुलाब जामुन) तो आप सप्ताह में एक बार इनका सेवन कर सकते हैं। किन्तु इसके साथ आपको एक तला पदार्थ और अपने आहार में से एक मिष्ठान्न को कम करना पड़ेगा। जब आप अपने वज़न को 30 दिन तक बनाए रखते हैं, तो इसका अर्थ है कि आपका शरीर स्वचालित पायलट की स्थिति में आ चुका है और आपने पूरे जीवन के लिए बड़े प्रभावपूर्ण तरीके से अपने वज़न को संभाल लिया है।

बहुत ज़्यादा या बहुत कम तेल न लें

अपने शेष जीवन के लिए आपको इसे अपनाए जाने की ज़रूरत है। हालांकि प्रतिदिन लिए जाने वाले तेल की सही मात्रा 1 से 4 छोटे चम्मच से ज़्यादा नहीं होनी चाहिए, लेकिन यह मात्रा इससे कम भी नहीं होनी चाहिए। वैसे, यह एक मोटा–मोटा अनुमान है और यह आपकी ब्लड रिपोर्ट या लिपिड प्रोफाइल के आधार पर कम या ज़्यादा हो सकता है। लेकिन चिंता न करें, यह तेल–भत्ता आपके तले पदार्थों या मिष्ठान्न के लिए लागू नहीं होता। इसके अलावा, यदि आपका लिपिड पैरामीटर ठीक है, तो आपके प्रतिदिन के तेल के कोटे में घी और मक्खन को शामिल किया जा सकता है।

वज़न की जांच करना न भूलें

सप्ताह में एक बार अपना वज़न अवश्य करें, ठीक उसी दिन, वही कपड़े पहनकर और लगभग उसी समय पर। वज़न में वृद्धि की जांच करने का यह सबसे अच्छा तरीका है,

जिससे सुनिश्चित होगा कि आप सही मार्ग पर चल रहे हैं।

यदि आपका वज़न बढ़ रहा हो, तो

घबराएं नहीं

आपका वज़न 500 ग्राम तक घट–बढ़ सकता है और कभी–कभी एक दिन में 1 किलो तक भी। इस उतार–चढ़ाव के कई कारण हैं : शरीर में पानी का जमा होना, महिलाओं में माहवारी का हमला, क़ब्ज और रात में देर से भोजन करना। उदाहरण के लिए, यदि आप आमतौर पर रात 8 बजे भोजन करते हैं, लेकिन एक रात 12:30 बजे डिनर लेते हैं, तो अगले दिन आपका वज़न बढ़ा हुआ होगा। इन उतार–चढ़ाव के बारे में चिन्ता करने की आवश्यकता नहीं है। लेकिन यदि एक सप्ताह से अधिक समय तक आपका वज़न एक–सा रहता है, तो इसे उतार–चढ़ाव नहीं माना जा सकता और इसे वज़न बढ़ने का नाम नहीं दिया जा सकता।

भ्रम की स्थिति में, जब तक ज़मीन पर स्थिति स्पष्ट न हो, आप कम ऊंचाई पर उड़ें

यदि किसी बिंदु पर आपका रखरखाव चरण के दौरान आपका वज़न बढ़ता है, तो एक कदम नीचे उतर आएं। उदाहरण के लिए, अगर आपका चरण–1 में वज़न बढ़ रहा है, तो रखरखाव से पहले आपको वज़न कम करने के चरण में, अपनी अंतिम आहार–योजना पर लौट आने की ज़रूरत है और चरण–1 में वापस आने से पहले अपना वज़न कम करें। इसी प्रकार यदि आप चरण–3 में वज़न बढ़ते देखते हैं, तो आप चरण–3 से चरण–2 में उतर जाएं। इस सुनहरे नियम को याद रखें : जब आपका सामना भ्रम की स्थिति से होता है, आप थोड़ा नीचे उतर आएं। लेकिन इसके लिए चिंतित न हों, आपका वज़न धीरे–धीरे स्थिर हो जाएगा।

अपनी आदतों को मीठा–रहित बनाएं

आपकी आहार–योजना में पहले से ही चीनी की मात्रा ज़्यादा है, मीठे खाद्य पदार्थ, फल, चॉकलेट, केक, आइसक्रीम। इसलिए आप रखरखाव चरण में, कॉफी और चाय में मीठा न लेना जारी रख सकते हैं। यह मुश्किल नहीं होगा – आपकी आदत बन चुकी है।

भिन्न–भिन्न समय पर, भिन्न–भिन्न तरीके से स्वयं को ईंधन दें, जैसे–जैसे दिन आगे बढ़ता है, खाना कम कर दें। यदि आप लंच में तीन रोटी ले रहे हैं, तो डिनर में एक रोटी कम कर दें। यह ज़रूरी है, क्योंकि दिन व्यतीत होने के साथ–साथ आपके शरीर में शिथिलता आ रही है। इसका अर्थ है गतिविधियों के स्तर में कमी और कैलोरी खर्च होने में भी कमी।

---

*यह केवल एक कच्ची सूची है, विस्तृत रूपरेखा नहीं। इसका उद्देश्य है आपके भोजन लेने की बारम्बारता (फ्रीक्वेंसी) का एक अनुमान भर देना।

अपने आपसे वादा करें

वज़न कम करने का संबंध केवल वज़न से ही नहीं है। इसका संबंध आपके द्वारा शरीर को निर्देश देने से है, न कि आपके शरीर द्वारा आपको निर्देश देने से। इसका संबंध स्वतंत्रता से है। यदि आप किसी पहाड़ पर चढ़ना चाहते हैं, तो चढ़ सकते हैं। यदि आप उस मैराथन में दौड़ना चाहते हैं, तो आप दौड़ सकते हैं। यदि आप शानदार जीन्स पहनना चाहते हैं, तो पहन सकते हैं। वज़न कम करने से आपके अपने आपको सर्वश्रेष्ठ रूप में ही नहीं देखते या महसूस करते। यह आपको विकल्प चुनने, सर्वश्रेष्ठ को बुलाने और अपने जीवन का सी. ई.ओ. (चीफ एग्जिक्यूटिव ऑफिसर) बनाने की योग्यता भी प्रदान करता है।

इस पुस्तक का अंत आपके भीतर एक नए, शानदार और आकर्षक व्यक्तित्व की यात्रा की शुरुआत करेगा। लेकिन मैं आपके जाने से पहले चाहती हूं कि आप अपने आप से कुछ वादे करें।

अपने आप से वादा करें कि आप अपने शरीर को ठीक करने के लिए समय को एक ओर रख देंगे। अर्थात्, समय की अपेक्षा शरीर को अधिक महत्त्व देंगे कि आप, किसी दिन या किसी सप्ताह के समय के दौरान, स्वयं को अपने परिवार, अपने मित्रों, अपने काम और अपने बच्चों से भी पहले रखेंगे।

अपने आपसे वादा करें कि आपके जीवन में कितनी भी व्यस्तता हो, आप यह बात भूलेंगे नहीं कि आपने अपने शरीर को ईंधन देना है। हर रोज़।

अपने आपसे वादा करें कि आप अपने स्वास्थ्य और अपने आदर्श शरीर के बीच कभी भी चुनाव नहीं करेंगे। आप दोनों के साथ बहुत प्यार से, ज़िम्मेदारी से, उदारता से और धैर्य से पेश आएंगे। विशेष रूप से प्यार से।

अपने आपसे वादा करें कि आप कितनी ही बार क्यों न असफल हो जाएं, आप अपने आपको क्षमा कर देंगे। लोग चाहे जो कहें, आप अपने आपको हमेशा ऊपर रखेंगे और अपनी यात्रा जारी रखेंगे, क्योंकि आप किसी के प्रति नहीं, बल्कि अपने प्रति जवाबदेह हैं।

अपने आप से वादा करें कि आप हमेशा अपने आपसे प्रेम करेंगे। आप उस आवाज़ को अपने दिमाग में ही शान्त कर देंगे, जो ऐसा नहीं सोचती कि आप सुंदर हैं। और सेक्सी। और अद्‌भुत। और विशेष।

अपने आपसे वादा करें कि आपका वर्तमान में कितना ही वज़न हो, आप हमेशा यह विश्वास करेंगे कि आप अपने शरीर की अपेक्षा महत्त्वपूर्ण हैं। आप अपनी विशेषताओं, गुणों, प्रतिभा, प्रकृति और कार्यकुशलता को वर्णित करने के लिए किसी पैमाने का सहारा नहीं लेंगे।

अपने आपसे वादा करें कि आप इस यात्रा का आनंद उठाएंगे।

- आप आराम करेंगे, हंसेंगे और इस प्रक्रिया के दौरान पूरी मस्ती करेंगे।
- आप अपना वज़न कम करने के लिए पर्याप्त समय निकालेंगे।
- आप व्यायाम करने की नई विधियां और रचनात्मक तरीके तलाशेंगे और स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक–सी रुचि और हितों वाले नए मित्र तलाशेंगे। आप अपने ख़ूबसूरत

शरीर के आश्चर्यों की खोज़ करेंगे और उस नई दुनिया का खुली बांहों के साथ स्वागत करेंगे, जो अपना पता लगाने के लिए आपका इंतज़ार कर रही है।

अपने अतीत को भूल जाइए, अपने भविष्य का आनंद लीजिए और अपने वर्तमान को हर्ष और उत्साह से भर दीजिए, क्योंकि ज़िंदगी जिए जाने के लिए बहुत छोटी है।

– पूजा मखीजा

आपके लिए सुष्मिता सेन

एक अभिनेत्री की हैसियत से और सौंदर्य तथा ग्लैमर के पेशे में काम करने वाले व्यक्ति के रूप में यहां कुछ ऐसा है, जो मैं समझती हूं कि आपको जानना चाहिए। हर चीज़, जो आप फिल्मों, पत्रिकाओं या टेलीविज़न पर देखते हैं, उसे एयरब्रुश से पेंट करके चमकाया जाता है या उसे संपूर्णता प्रदान की जाती है। यहां संपूर्णता नाम की कोई चीज़ नहीं होती। इसका कोई अस्तित्व नहीं होता। हम में भी दूसरों की तरह दोष होते हैं। मैं यह लेख लिखना चाहती थी, क्योंकि मैं आपको बताना चाहती थी कि किसी दूसरे जैसा बनने का कोई मतलब नहीं है। आप किसी से प्रेरित हो सकते हैं, लेकिन आप उन जैसे बनने के लिए प्रेरित न हों। हर किसी के रहन–सहन, शरीर, उनकी ज़िंदगी, उनकी मानसिक व मनोवैज्ञानिक क्षमताओं से प्रेरणा ली जाती है। यह किसी का घर लेने के समान है। आप उनका घर नहीं चाहते। आप ऐसे नहीं बनना चाहते थे। हर तिल, उम्र का हर निशान, हर सिलवट, हर रोम–छिद्र, जो आपकी त्वचा पर है, आपके हैं। आपका आप होना विलक्षण है। आप जितने सर्वश्रेष्ठ हो सकते हैं, बनिए। आप कोई दूसरा व्यक्ति बनने की इच्छा त्याग दीजिए, क्योंकि कोई भी व्यक्ति आप जैसा नहीं हो सकता। यदि आप वज़न कम करना चाहते हैं और कम वज़न को बनाए रखना चाहते हैं, तो सबसे पहला काम आप यह करें कि अपने आपसे प्यार करें। आपका शरीर इसी प्रकार ठीक हो पाएगा।

चाहे हम अभिनेता हों, बैंकर हों, गृहणी या आर्किटेक्ट्स, हममें एक बात साझा है कि हम बहुत तनावपूर्ण समय में जी रहे हैं। यह तनाव चाहे इस कारण हो कि बस का इंतज़ार कर रहे हैं और बहुत देर से बस नहीं दिखाई दे रही या फिर रेलगाड़ी जो खचाखच भरी हुई है या फिर उन लोगों से निबटने के कारण है, जो लगातार एक–दूसरे पर गुस्सा हो रहे हैं। हम एक ऐसी दुनिया में जी रहे हैं, जहां हर शख्स किसी न किसी चीज़ के लिए तनावग्रस्त है। अच्छा भोजन करना, कोई विलासिता नहीं, एक आवश्यकता है। यह सबसे महत्त्वपूर्ण बात है, जो मैंने पूजा से सीखी है – आहार ग्रहण करने का संबंध हमारे दिखने के तरीके से कम, हमारे महसूस करने के तरीके से ज़्यादा है। आप अच्छा महसूस करते हैं, जब आपको भीतर से जीवंत महसूस होता है और शीघ्र ही आपका शरीर इसे प्रतिबिम्बित करता है।

कुछ वर्ष पूर्व जब मेरा वज़न 9 किलो बढ़ गया, तो मुझे कई आलोचनाओं का सामना करना पड़ा। आरम्भ में मैं हैरान होती थी, 'वाह! लोग मेरे वज़न के बारे में इतनी चिन्ता कैसे कर सकते हैं?' लेकिन सचाई है कि जब आप अपने शरीर को इस प्रकार सदमा पहुंचाते हैं – बहुत ज़्यादा वज़न घटना, बहुत ज़्यादा वज़न बढ़ना – तो इससे आपकी शारीरिक व्यवस्था को झटका लगता है। पूजा ने मुझे अच्छा खाना लेने की सुंदर आदत डाल दी और हर दो घंटे बाद भोजन करना और सर्वप्रथम मेरे शरीर की प्रणाली ने यह लड़ाई लड़ी, क्योंकि मैं अभी भी इसकी आदी होने की कोशिश कर रही थी। किन्तु जल्दी ही आप धैर्य रखने की क़ीमत को समझना शुरू कर देते हैं। आप संतुलन के मूल्य को समझना आरंभ करते हैं। मैंने कभी भी व्रत नहीं रखा या अपनी लालसा या इच्छा को दबाने की कोशिश नहीं की, लेकिन मैंने आवश्यकता से अधिक खाया भी नहीं। शरीर का भी अपना एक दिमाग होता है। इसकी बात सुनें। यह आपको बताएगा कि आपने क्या करना है।

मैं अपने आपको 'फिट' रखने के लिए नृत्य करती हूं। मैं यह किसी फिटनेस क्लब' या पर्सनल ट्रेनर के साथ नहीं करती। मैं अपने बच्चों के साथ नृत्य करती हूं। मैं परित्याग की भावना से नृत्य करती हूं – मेरी बांहें, जहां वे जाना चाहें, जाती हैं, मेरी टांगें जहां जाना चाहें, जाती हैं और जब मैं ऐसा करती हूं, तो यही स्वतंत्रता के सही मायने होते हैं। क्योंकि मेरे आसपास वे लोग हैं, जो मुझे प्यार करते हैं। वे मेरी जांच नहीं करते। इससे कोई अंतर नहीं पड़ता कि मैं अपने आपको कितना बंदर जैसा बना लेती हूं। ऐसे वातावरण में रहना, जहां आपका आकलन कोई न करे, वाकई आपके शरीर के लिए बहुत ख़ूबसूरत है। इससे आपको, अपने आपसे प्यार करने में मदद मिलती है और ऐसा करते हुए आपके वज़न के कम होने की संभावना अधिक होती है और आप बिना किसी चिन्ता के वापस अपने सुंदर 'स्वप्न' से मिल सकते हैं।

वज़न कम करना एक प्रक्रिया है; यह हमेशा चलती रहती है। आपकी शारीरिक रचना और मेटाबॉलिक दर के आधार पर चीज़ें अपना काम करती रहेंगी। धैर्य एक बहुत बड़ी नियामत है। विज्ञान और मनुष्य ने जो कुछ विकसित किया है, उसे भूल जाइए। आपको प्रकृति की ओर लौटना है। आप गर्भग्रहण करने के नौ दिन बाद बच्चा नहीं पा सकते। यह स्वाभाविक नहीं है। ऐसा नहीं हो सकता। प्रकृति आपको बताती है कि इसमें नौ महीने लगेंगे और जैसे हम समुद्र की धारा को बदल नहीं सकते, अपनी इच्छा के अनुसार मौसमों को परिवर्तित नहीं कर सकते, वैसे ही हम वैयक्तिक शरीरों की प्रकृति को भी नहीं बदल सकते। यह आपको बताता है कि यहां तुरंत परिणाम देने वाली चीज़ कोई नहीं है।

जब आप पीछे देखते हैं, तो यह सारी चीज़ बहुत जल्दी समाधान देने वाली लगती हैं। लेकिन इसे इससे ज़्यादा तेज़ बनाना, अस्वाभाविक होगा। जो चीज़ अस्वाभाविक है, वह आपको अस्वास्थ्यकर बनाएगी, इसलिए आपके जीवन को छोटा कर देती है। मुझे लोगों को अपना जीवन जीते देखकर अच्छा लगेगा – स्वस्थ, खुशहाल और आगे बढ़ने को तैयार – किसी 'दूसरे' के साथ नहीं, दूसरों पर दबाव डालते हुए। क्योंकि कोई पार्टी, कोई कार्यक्रम या इंसान इतना महत्त्वपूर्ण नहीं है, जितना आपका अपनी त्वचा के भीतर जीना।

प्यार सहित; भगवान आपकी रक्षा करें!

– सुष्मिता सेन

सहयोग

सबसे सफल मानसिक स्वास्थ्य प्रोफ़ेसनल, डॉ. अंजलि छाबरिया पिछले बीस वर्षों से एक सलाहार एवं मनोचिकित्सक के रूप में काम कर रही हैं। उन्होंने 1985 में जे.जे. ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल से एम.एम.बी.सी. की डिग्री प्राप्त की, उसके बाद उन्होंने मनोश्चिकित्सा में डिप्लोमा प्राप्त किया। वर्ष 1990 में मुंबई के नायर चैरिटेबल हॉस्पिटल से एम.डी. की डिग्री हासिल की। वे मुंबई के कई शिक्षा संस्थानों से विज़िटिंग फैकल्टी के रूप में भी जुड़ी हुई हैं।

डॉ. छाबरिया ने स्वस्थ भावनात्मक व्यवहार पर लोगों को शिक्षित करने और उन्हें परामर्श देने में अपना जीवन व्यतीत किया है और उनमें मानसिक कल्याण के प्रति जागरुकता पैदा करने के लिए पूरी लगन से काम किया है। उन्होंने भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों पर कार्यशालाओं का आयोजन भी किया और भारत की सबसे बड़ी पत्र–पत्रिकाओं में भी उनके लेख प्रकाशित होते रहते हैं।

डॉ. छाबरिया द्वारा स्थापित 'माइंडटेम्पल' सक परामर्श केंद्र है, जो मनुष्यों में मानसिक, भावनात्मक और व्यवहार संबंधी मामलों में उसकी सेवाएं प्रदान करता है। यह केंद्र पारंपरिक भारतीय एकीकृत हृदय दर्शन के लाभ समकालीन मनोरोग और मानसिक तरीकों को जोड़कर व्यक्तियों को समग्र रूप से उनकी समस्याओं को हल करने में मदद करता है। 'माइंडटेम्पल' भोजन संबंधी विकारों, अवसाद, चिंता, आकस्मिक उर संबंधी विकार, स्वभाव संबंधी विकार, ध्यान केंद्रित करने संबंधी विकास (ए.डी.एच.डी. – अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर), यौन विकार, सीखने की कठिनाइयां, आयु से संबंधित विकार (जैसे मनोभ्रंश – पागलों के समान व्यवहार करना, अल्ज़ीयर, रजोनिवृत्ति इत्यादि), तनाव तथा मादक द्रव्यों के सेवन का इलाज करता है।

मानसी हासन एक मनोवैज्ञानिक हैं, जो पिछले नौ वर्षों से डॉ. छाबरिया के साथ कार्य कर रही हैं। वे लोगों के भावनात्मक, बौद्धिक, व्यावसायिक तथा अध्ययन संबंधी सरोकारों का मनोवैज्ञानिक आकलन करती हैं। उन्हें व्यस्कों के लिए संज्ञानात्मक व्यवहार थैरेपी (सी.बी.टी.) में भी प्रवीणता हासिल है और वे बच्चों की चिकित्सा भी करती हैं। मानसी वर्तमान में विभिन्न मानसिक मामलों के साथ मुक़ाबला करने के साथ–साथ सिंगापुर इंटरनेशनल स्कूल में वरिष्ठ परामर्शदाता, प्रशिक्षण स्टॉफ के रूप में भी कार्य करती हैं। वे टेलीविज़न शो 'एंटरटेनमैंट के लिए कुछ भी करेगा', 'इंडियन आइडल' तथा 'सच का सामना' की सलाहकार भी रह चुकी हैं।

प्रियंका दोषी फर्नांडीस एक नैदानिक मनोवैज्ञानिक हैं, जो डॉ. छाबरिया के साथ पिछले पांच वर्षों से काम कर रही हैं। वे माइंडटेम्पल में मुख्य रूप से मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन के साथ–साथ सलाहकार संबंधी कार्यों की देखभाल करती हैं। वे किशोरों एवं युवा व्यस्कों को व्यवहार सिखाने में माहिर हैं तथा व्यक्तिगत और भावनात्मक विकास में उनकी सहायता करती हैं। वे वर्तमान में कमला रहेजा विद्यानिधि इंस्टीट्यूट फॉर आर्किटेक्चर में अंश–कालिक सलाहकार हैं और वे टेलीविज़न शो 'सच का सामना' की सलाहकार भी रह चुकी हैं।

तारा महादेवन एक पोषण और स्वास्थ्य मनोवैज्ञानिक हैं। उन्हें वज़न प्रबंधन तथा खाने संबंधी व्यवहार में विशेषज्ञता प्राप्त है। वे इसमें संज्ञानात्मक व्यवहार थैरेपी के सिद्धांतों का प्रयोग करती हैं। उनके विचार में स्थायी रूप से वज़न घटाने के लिए स्पष्ट और सीधे तरीके से सोचने की आवश्यकता होती है। उनका अनूठा दृष्टिकोण ग्राहकों को सभी आवश्यक मनोवैज्ञानिक उपकरण और रणनीतियां प्रदान करता है। वे अपने ग्राहकों की कई मामलों में सहायता करती हैं–जैसे शारीरिक और ग़ैर शारीरिक भूख में फ़र्क़ करना, लालसा और लालच से निबटना, विवेकपूर्ण तरीके से खाने का अभ्यास, इच्छाशक्ति का निर्माण और अंत में एक लंबी अवधि के लिए समग्र कल्याण योजना बनाना।

तारा ने एस.एन.डी.सी. यूनिवर्सिटी, मुंबई से मनोविज्ञान में मास्टर डिग्री तथा वेस्सर कॉलेज, अमेरिका से मनोविज्ञान में स्नातक की डिग्री प्राप्त की। वे वैलकोचिज़ कॉर्पोरेशन अमेरिका से अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रमाणित वैलनेस कोच तथा वज़न सलाहकार, सेन फ्रांसिस्को यूनिवर्सिटी, अमेरिका से एक प्रमाणित नैदानिक शिशु मोटापा सलाहकार 'एम.आई. हंगरी' माइंडफुल ईटिंग प्रोग्राम अमेरिका से प्रमाणित एक पोषण एवं खान–पान व्यवहार प्रशिक्षक, रीबॉक एंड ए.सी.एस.एम., अमेरिका से एक प्रमाणित फिटनेस प्रशिक्षक तथा बी.एफ.वाई., मुंबई से एक प्रमाणित पोषण विशेषज्ञ भी है।

आभार

कोई भी पुस्तक एक द्वीप नहीं है। 'ईट डिलिट' का लेखन कुछ प्रेरणादायक लोगों के योगदान के बिना संभव ही नहीं हो सकता था, जो समर्थक के बहुत बड़े स्रोत थे।

☆ मेरे शक्ति स्तंभ और मेरी ताकत मेरे पति रवि को और मुझे नन्हे फ़रिशतों – अहान और अमेरा को – तुम ही मेरी दुनिया हो और तुमने मुझे वह बनाया जो मैं आज हूं।

☆ मेरी शानदार मां और .... को। मेरी अनुपस्थिति में मेरे स्थान पर उनके होने के लिए धन्यवाद। मेरे मिज़ाज, मेरी अनुपस्थिति और मेरी अनियमित समय–सारणी को सहन करने के लिए धन्यवाद। मेरी ज़रूरत के समय मेरे साथ खड़े रहने के लिए मेरे पिता, ... और आकाश को प्यार व धन्यवाद।

☆ मेरी छोटी बहन एकता को जो मेरी लेखन–प्रक्रिया के दौरान मेरा सहारा बनी। तुम्हारे सभी नोट्स, टिप्पणियों और मेरे काम की अधि कता के कारण पुस्तक की अनदेखी करने के परिणामस्वरूप मुझे डंडे से पीटने के लिए धन्यवाद! और मेरी क्षमताओं को मुझे महसूस कराने के लिए धन्यवाद। यह कार्य मैं तुम्हारे बिना नहीं कर सकती थी।

☆ मेरी सभी ग्राहकों को, मुझे आहार–विशेषज्ञ बनाने के लिए धन्यवाद, जोकि मैं आज हूं। आप सबने मुझे सर्वश्रेष्ठ बनने की प्रेरणा दी। आप हमेशा मुस्कुराते रहो (और हर दो घंटे के अंतराल में खाते रहो)।

☆ हॉर्पर कॉलिन्स में संपादक कार्तिक को, एक विचारशील, एक मज़ेदार और एक उत्साही संपादक होने के लिए। आपके साथ काम करके बहुत अच्छा लगा।

☆ हॉपर कॉलिन्स की नीलिनी सरकार को, मेरी पुस्तक को वर्तमान रूप में लाने के लिए की गई आपकी कड़ी मेहनत के लिए धन्यवाद। मेरी पुस्तक के लिए जानकारियां जुटाने के लिए और सच्ची लगन और काम करने की आपकी प्रतिबद्धता के लिए धन्यवाद।

☆ पोषण व स्वास्थ्य मनोवैज्ञानिक तारा महादेवन को, आपके उत्साह और आपके समर्थन के लिए धन्यवाद।

☆ डा. अंजलि छाबरिया को, आपके बहुमूल्य सहयोग के लिए। डॉक्टर, मुझे आपसे बहुत कुछ सीखने को मिला। आप वाक़ई बहुत अच्छी हैं!

☆ पोषण टीम को, आप लोग हमेशा की तरह अत्यावश्यक हैं, मैं आपके आभार की कर्ज़दार हूं ।

☆ और अंत में, मेरी लेखिका, गायत्री पहलजानी को, आपके जुनून, आपकी प्रतिबद्धता और आपकी दृढ़ता इस पुस्तक को जन्म देने के लिए धन्यवाद, जो मेरे से ज़्यादा आपकी उत्पत्ति है।

☆ उन सभी लोगों को धन्यवाद, जिनके नाम मैं इस पृष्ठ पर सम्मिलित नहीं कर पा रही। आप यह न सोचें कि मैं आपकी आभारी नहीं हूं। इस पुस्तक के लेखन की प्रक्रिया में–मेरे साथ बने रहने के लिए और अपने व्यक्तित्व को बनाए रखने के लिए धन्यवाद।

– पूजा मखीजा